أعمدة الذكاء العشرة

كيفية مواجهة الصعاب والتكيف مع الظروف الطارئة

هانى سعيد

الحرية للنشر والتوزيع

أعمدة الذكاء العشرة

هانى سعيد

■■

أعمدة الذكاء العشرة

المؤلف:

هانى سعيد - إيهاب كمال

الناشـــر

للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى - القاهرة

تليفون: 01223877921 - 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2012/19098

الترقيم الدولى: 977-977-5832-75-2



يعرف علماء النفس وعلماء التربية "الذكاء"، بأنه القدرة على مواجهة الصعاب، ومهارة التكيف مع الظروف الطارئة، ومن ثم حل المشاكل التى تعترض طريق الفرد. أى أن ذكاء الانسان الحقيقى ـ حسب هذا التعريف ـ يوضع على المحك فى زمن الأزمات، أكثر منه فى زمن الدعة والراحة. ونحن نقبل اليوم الرأى القائل أن الديناصورات لم تكن مخلوقات ذكية بما فيه الكفاية، لتواجه التغييرات المناخية التى حدثت على سطح الأرض، بدليل أنها لم تستطيع التكيف مع هذه التغييرات والبقاء على قيد الحياة.

وعلى أية حال، فإن هذا التعريف حديث نسبيا، بينما يرتبط المفهوم التقليدى للذكاء، بأنه القدرة على التفكير، والاستنتاج المنطقى، والتوهج العقلى، والألمعية، والقدرة على خزن المعلومات، والتوصل اليها، حتى أن كلمة "انتيليجينسى" (أى ذكاء) تعنى فى الولايات المتحدة الأمريكية، جهاز أو وكالة الاستخبارات العسكرية والسياسية الأمريكية، وهو الجهاز الذى يجمع المعلومات، ويخزنها لأجل استعمال لها وشيك.

محاور الذكاء الثلاثة

مما تقدم نفهم أن الناس تعودوا أن يربطوا الذكاء، بالنشاط العقلى. وقد راجت فى الغرب فكرة قياس الذكاء على أساس قياس قوة هذا

النشاط. ولذلك كان ال "آى. كيو" عندهم، هو نسبة ذكاء الفرد إلى متوسط الذكاء فى المجتمع. أما بالنسبة للاطفال فيأخذون بالحسبان العمر الزمنى للطفل، مقارنة بعمره العقلى. وقد أرست مدرسة "ستافورد - بينيه" قواعد نظام يعتبر أن معدل ذكاء الفرد فى المجتمع هو ١٠٠ وان كل من يملك ذكاء فوق ال ١٠٠ يعتبر ذكيا. وآلية قياس الذكاء، هى امتحانات عادية بورقة وقلم، تقيس القدرة العقلية للفرد، اعتمادا على ثلاثة محاور أساسية هى القدرة على الحساب، المنطق، والبراعة اللفظية.

هوارد جاردنر والذكاء المتعدد.. وقد لاحظ بعض العلماء، أن هناك أنواعا من القدرات والمواهب الفردية لا تستطيع هذه الامتحانات قياسها. وحدث أن كثيرين من الموهوبين قد فشلوا فى امتحانات الذكاء التقليدية - عند دخولهم للجامعة مثلا - ولكنهم برزوا بعد ذلك فى كثير من مجالات الحياة، سواء فى الجامعة التى عادت وقبلتهم، أو خارجها.

وهذا ما دعا بعض العلماء توسيع مفهوم الذكاء، بحيث تشمل قدرات ومواهب للفرد غير القدرات الحسابية أو المنطقية. وفى كتابه "أطر العقل" الصادر سنة ١٩٨٧، عدد عالم النفس المدعو "هاوارد جاردنر"، وهو استاذ فى جامعة هارفارد، سبعة أنواع من الذكاء (تاركا الباب مفتوحا للزيادة). وعرّف الذكاء بأنه مجموعة من القدرات المستقلة الواحدة عن الأخرى، التى يمتلكها الأشخاص، فى مجالات كثيرة.

اولاً: الذكاء اللغوى.. وهوالقدرة على التعبير اللغوى واستعمال الكلمات. قدرة يملكها أفراد أكثر من غيرهم. والخطباء المفوّهون، ورؤساء القوم، يملكون هذا النوع من الذكاء ويطورونه بالمران. وربما استغلوه فى الوصول إلى عقول الناس. وفى مسرحية "يوليوس قيصر"

لشكسبير، يظهر لنا بوضوح كيف يكسب "بروتوس" الرأى العام لجانبه معتمدا على قوة خطابه. والأمثلة فى التاريخ العربى كثيرة. فالحجاج بن يوسف، وهو معلم أولاد سابق، لم يكن يمتاز بحنكته العسكرية، اكثر مما يمتاز بقوة بلاغته وتعبيره. وخطبته فى أهل العراق معروفة.

وفى الآونة الاخيرة اكتشفت العلاقة الوثيقة بين اللغة والعقل. ذلك أنه لو أصاب منطقة فى المخ تدعى منطقة "بروكا" أى ضرر مادى، فإن هذا سيؤثر على قدرة الشخص على الكلام. وعلى الرغم من أن المصاب يظل يفهم معنى الكلمات التى يستعملها، الا أنه يصبح عاجزا عن التركيب القواعدى للجملة.

وقد لاحظ جاردنر أن الاطفال الصغار والصم، يطوّرون لغتهم الخاصة بهم، عندما لا يملكون خيارا آخر للغة عامة يستعملونها. أن القدرة على فهم اللغة وبنائها قد تختلف من شخص إلى آخر، ولكن اللغة كسمة معرفية هى ظاهرة عالمية.

ثانيا: الذكاء المنطقى الرياضى.. والنوع الثانى هو الذكاء المنطقى الرياضى. وهو أكثرما نقر به جميعا على أنه ذكاء. أنه "الأب النموذجى"، للذكاء. وهو ما يمكّن الاشخاص من التفكير الصحيح، باستعمال ادوات التفكيرالمعروفة، كالاستنتاج والتعميم، وغيرها من العمليات المنطقية. وهذه القدرة الرياضية لا تحتاج إلى التعبير اللفظى عادة، ذلك أن المرء يستطيع أن يعالج مسألة رياضية فى عقله دون أن يعبر عما يفعل لغويا. ثم أن الأشخاص الذين يملكون قدرة حسابية عالية، يستطيعون معالجة جل المسائل التى يعتمد حلها على قوة المنطق.

ثالثاً: الذكاء الفراغى (الفضائى).. وهو القدرة على تصور الأشكال وصور الاشياء فى الفراغ (الفضاء)، أى المكان ذى الثلاثة أبعاد. ونحن

نستعين بهذه المهارة كلما رغبنا فى صنع تمثال أو استكشاف نجم فى الفضاء. وترتبط هذه القدرة بما يسمى ادراك التواجد فى المكان. وبعض الناس تختلط عليهم الامكنة (عند السفر مثلا)، ولا يعرفون المكان الذى يتواجدون فيه. ويستطيع آخرون العودة إلى المكان الذى كانوا فيه قبل سنوات، بينما لا يستطيع غيرهم أن يحدد الجهات حتى فى مكان سكناه.

وقد دلت الكشوف المخبرية الأخيرة ارتباط هذا النوع من الذكاء بمنطقة تقع فى النصف الأيمن من المخ. بحيث لو تضررت هذه المنطقة لسبب ما، لفقد الانسان القدرة على تمييز الأمكنة حتى المعروفة لديه سابقا، أو التعرف إلى أقرب الأشخاص اليه.

ومن المهم أن نميز بين الذكاء الفراغى وبين ملكة الرؤية بالعين. وعادة ما يخلط الناس بين الاثنين، ما داموا يعتمدون فى تمييزهم للأجسام وادراكها على حاسة النظر. فالأعمى يستطيع أن يدرك الأشياء بأن يتحسسها وبدون أن يراها. وهو ما يؤكد استقلال الذكاء الفراغى عن حاسة البصر، وتشكيله جزءا من الذكاء البشرى عموما.

رابعاً: الذكاء الجسدى.. ما يسميه غاردنر بالذكاء الجسدى والحركى، هو أكثر أنواع الذكاء السبعة المختلف حولها. انه القدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع. وهو مهارة لا شك يملكها الرياضيون والراقصون وعارضو الأزياء، وغيرهم من المتأنقين بأجسامهم والمعتزين بها.

ولكل فرد نصيب من هذه المهارة. والشخص السليم يملك القدرة على التحكم بجسمه وبرشاقته وتوازنه وتناسقه. وان التمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرات. ولكن منها ما يظهر عند بعض الافراد، حتى قبل

أن يبدأ بالتمرين، كلاعبى كرة القدم المتفوقين مثلا. تماما كما تظهر براعة بعض الأفراد فى الحساب قبل أن يتعلموا الحساب.

كما أن علاقة هذه المهارة بالمخ واضحة أيضا. وبما أن كل نصف من المخ يسيطر على حركات نصف الجسم المضاد له، فإن ضررا يصيب أحد نصفى المخ، قد يؤدى إلى عجز تام للمرء عن القيام بحركات ارادية فى النصف المضاد.

والاقرار بهذه المهارة كنوع من الذكاء، يضطرنا إلى الاقرار بان لاعب كرة القدم المجيد هو شخص ذكى، كذلك الراقصة التى تعجب الجمهور برقصها. وهو ما يعارضه بعض العلماء المخالفين.

خامسا: الذكاء الايقاعى الموسيقى.. بعض الناس موسيقيون أكثر من غيرهم. وحب الموسيقى والاحساس بالايقاع والتفاعل معه، تظهر عند هؤلاء "الموسيقيين"، سواء تعلموا الموسيقى أو لا، والمران قد يطور القدرة الموسيقية، ولكنه لا يوجدها من فراغ. وكان "موتسارت" مثلا، قد بدأ يعزف الموسيقى ويؤلف الالحان، وهو لا يزال طفلا صغيرا. بينما يبدو بعض الناس غير موسيقيين البتة، دون أن يؤثر ذلك على مجرى حياتهم الطبيعية. وكما فى باقى أنواع الذكاء، فإن المهارة الموسيقية ترتبط بمناطق محددة فى المخ. وعلى الرغم من المهارة الموسيقية تبدو بعيدة الشبه بالمهارة الحسابية مثلا، الا أنها تملك الاستقلال الذى يجعلها جزءا منفصلا من الذكاء الانسانى.

سادسا: الذكاء الاجتماعى.. وهو القدرة التى يملكها الفرد على التواصل مع الآخرين. والسياسيون ممن يحظون بشعبية واسعة، والاشخاص الذين يتميزون بجاذبية خاصة (الصفة الكارازماتية)، من القياديين، يمتلكون هذه القدرة.

وعلى الرغم من أن الناس يستطيعون الحياة فرادى، الا أن الانسان هو حيوان اجتماعى بطبعه، مثله مثل النمل أو النحل، لا يستسيغ الحياة معزولا عن أبناء جنسه. والحياة مع الناس والتواصل معهم ليست حاجة اقتصادية فقط، أو تعاونية، بل هى حاجة نفسية وجسدية أيضا. وقد توصل بعض العلماء إلى أن اصابة بليغة فى مقدمة الرأس تؤدى إلى الاضرار بهذه المهارة، حيث يقع جزء المخ الذى يتحكم بها.

يقول جاردنر: "إن الذكاء فى العلاقات المتبادلة بين الناس هو القدرة على فهم الآخرين، وما الذى يحركهم، وكيف يمارسون عملهم، وكيف نتعاون معهم". أما فيما يتعلق بذكاء الشخصية الاجتماعية وتميزها، فقد حدد أربع مواصفات: هى القيادة، والمقدرة على تنمية العلاقات، والمحافظة على الأصدقاء، والقدرة على حل الصراعات، والمهارة فى التحليل الاجتماعى.

سابعا: الذكاء الروحى أو الخارجى.. وهو أن يعى الانسان نفسه والعالم الذى يعيش فيه، ويدرك العلاقات التى تربط الأمور والظواهر المحيطة به، مهما بدت بعيدة أو منفصلة الواحدة عن الاخرى. ووعى المرء لنفسه يعنى أن يتعمق فى نوعية مشاعره، وماهية وجوده. وهو وعى يقود عاجلا أو آجلا، إلى الاعتزاز بالنفس وتقديرها، والى قوة الشخصية الذى يميز الانبياء والمفكرين والمصلحين الاجتماعيين.

أما ضعف هذا النوع من الذكاء، فيؤدى إلى ضعف وعى الشخص بذاته، والى انقطاعه عن المحيط الذى يعيش به، كما يحدث للأطفال الفاقدى الصلة بما حولهم. وكثيرا ما لا يبرز هذا النوع من الذكاء فى الأشخاص الذين يملكونه من الخارج، الا اذا عبر عنه فى صيغ مناسبة وملموسة، كالكتابة مثلا والرسم، فنرى تفجر الشخصية التى بدت لنا

على السطح شخصية راكدة أولا. أو حين يعبر عنها بصبغ غير ملموسة كالفرح والغضب.

أهمية تنوع الذكاء

والقول بتنوع الذكاء فائق القيمة. وهو أن يجعل الناس، وخصوصا المربين والاهل وعلماء النفس، مقدرين لأنواع من المواهب والقدرات لم تكن مصنفة كنوع من الذكاء. فلاعب كرة القدم المتفوق هو شخص ذكى، حتى لو لم يكن متفوقا فى الحساب، أو لم يكن يستطيع القاء كلمة امام جمهور. وهذه الأنواع من الذكاء، لا يستطيع امتحان الذكاء على الطريقة الغربية قياسها. والأهم من ذلك أن الناس لا يعيرونه اهتماما. وحتى عندما يقدرّون أصحابه، الا أنهم نادرا ما يصنفونهم على أنهم أذكياء، بل كشواذ أو طفرات اجتماعية.

ويفصل هوارد بين أنواع الذكاء هذه بحجة معقولة، كما رأينا، فامتلاك شخص لواحدة منها، يكون مستقلا عن امتلاكه الأخرى. والمعلمون فى المدارس يلاحظون تفوق بعض طلابهم فى مضمار، وعدم تفوقهم فى مضمار آخر. مثلا يتفوق طالب فى الحساب، ولا يتفوق فى اللغات بنفس المقدار.

وثمة ملاحظة أخرى ليست أقل أهمية، وهى أن الفرد قد يوهب أكثر من ملكة ذكاء واحدة، فيكون رياضيا مثلا وموسيقيا فى نفس الوقت. وهى فكرة حاولت الثقافة الغربية سابقا قمعها، باعلائها شأن التخصص، وتحديد الفرد بوظيفة واحدة يقوم بها لا يتعداها اليغيرها، بزعم أن من كان موسيقيا مثلا لا يمكن أن يكون قائدا بارعا، على سبيل المثال. ولكن التاريخ البشرى ملىء بالأمثلة المناقضة، لأناس متعددى

المواهب، بفعل امتلاكهم لأكثر من نوع واحد من الذكاء - الموسوعيين على سبيل المثال. وعندما يكون الفرد حرا فى اختيار الوظيفة التى بقوم بأدائها، نراه بستطيع أن يؤدى أكثر من وظيفة واحدة، وان يتقن أكثر من عمل واحد.

أنواع أخرى من الذكاء

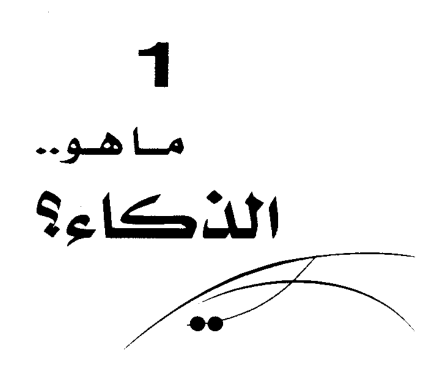
والممتع فى نظرية جاردن أنه يبقى الباب مفتوحا على وجود أنواع اخرى من الذكاء، غير التى أشار اليها. وهو نفسه قال أن هنك حوالى عشرين مدخلا كالتى سجلها. ولذلك فقد اجتهد آخرون غيره، فى ايجاد وتسمية أنواع أخرى من الذكاء. ومن هذا الانواع من أضيف مؤخرا إلى القائمة كالذكاء الطبيعى وعنوا به قدرة المرء على أن يصنف ويحدد أنماطا فى الطبيعة. مثلا كان الانسان القديم يستطيع أن يميز بين ما يمكن اكله وما لا يمكن من الاحياء والجوامد. أما فى العصر الحديث، فإن الذكاء الطبيعى يظهر فى قدرة المرء على تمييز التغييرات الحاصلة فى المجتمع، والظواهر الطارئة.

وقد أضيف أيضا الذكاء العاطفى.. وهو حسب دانيل جولمان "أن تكون قادرا على حث نفسك باستمرار فى مواجهة الإحباطات والتحكم فى النزوات، وتأجيل إحساسك بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة على تنظيم حالتك النفسية، ومنع الأسى أو الألم من شل قدرتك على التفكير، وأن تكون قادرا على التعاطف والشعور بالأمل".

■ ■ ■

1

ما هو.. الذكاء؟



تعريف الذكـــاء:

اختلف علماء النفس فى تعريف الذكاء، ويمكن تصنيف التعـريفات التى وضعوها إلى خمسة أنواع:

١ ـ تعـريفـات تؤكد على تكيف الفرد مع الظروف التى يعـيش فـيهـا ومنها تعريف شترن: بأنه القدرة على التكيف العقلى مع الحياة وظروفها الجديدة.

٢ ـ تعريفات تؤكد على القدرة على التعلم ومنها تعريف جودرد :بأنه القدرة على الاستفادة من الخبرة السابقة فى حل المشكلات الجديدة.

٣ ـ تعريفات تؤكد على القدرة على التفكير ومنها تعريف ترمان:بأنه القدرة على التفكير المجرد.

٤ ـ تعريفات أكثر شمولا، وتجمع مجموعة من الوظائف العقلية التى يتسم بها السلوك الذكى، ومنها تعريف وكسلر:بأنه القدرة الكلية لدى الفرد على التصرف الهادف، والتفكير المنطقى، والتعامل المجدى مع البيئة.وكذلك تعريف ستودارد: الذكاء هو القدرة على القيام بأوجه من النشاط تتميز بما يأتى: الصعوبة ـ التعقد ـ التجربة ـ الاقتصاد ـ الاندفاع نحو هدف ـ القيمة الاجتماعية ـ ظهور الابتكارات، والاحتفاظ

بهذه الأوجه من النشاط تحت ظروف تتطلب تركيز الجهد ومقاومة العوامل الانفعالية.

٥ - تعريفات تحاول حسم الخلاف بتعريف الذكاء تعريفا إجرائيا، ومنها تعريف بورنج: الذكاء هو ما تقيسه اختبارات الذكاء

القدرة العامة والقدرات الخاصة:

القدرة العامة: هى الذكاء وهو القدرة الكامنة وراء جميع أساليب النشاط.

القدرات الخاصة: هى القدرات الكامنة وراء أساليب معينة من النشاط.

إن ارتفاع درجة القدرة العامة يصحبه القدرة على القيام بقدرات عقلية خاصة متعددة، كما هو الحال عند الموهوبين، وكذلك انخفاض القدرة العامة يصحبه انخفاض أو تعطل القدرات الخاصة كما يظهر عند ضعاف العقول.

وتختلف القدرات الخاصة فى تشبعها بالعامل العام.

الاستعداد الخاص والقدرة الخاصة:

الاستعداد

- هو إمكانية نمط معين من أنماط السلوك عند الفرد.

الاستعداد سابق للقدرة.

القدرة

هى تنفيذ هذا الاستعداد فى مجال النشاط الخارجى

تنشأ عن تفاعل الاستعداد مع النضج والبيئة

غالبا ما تكون القدرة مركبة من عدة استعدادات

قياس الذكاء:

أول من قام بقياس الذكاء هو بينيه ومساعده سيمون.وقد توصل بينيه إلى فكرة العمر العقلى

- العمر العقلى هو قدرة الطفل الإجابة عن أسئلة يجيب عنها متوسطوا الذكاء فى سن معينة.مثلا : طفل فى سن السابعة (عمر زمنى)، يسيتطيع الإجابة عن أسئلة الأطفال فى سن ثمانية سنوات، فعمره العقلى هو ثمانية سنوات...

و لم يكن العمر العقلى كافيا لقياس الذكاء لأن الطفل الذى كان متأخرا عاما واحدا فى سن خمس سنوات - مثلا - كان يتأخر عامين عند العاشرة - لذلك كان لا بد من جعل الفرق النسبى ثابتا.

- لذلك وضع شترن النسبة العقلية وهى =

- قام تيرمان بتعديل ما قام به شترن فوضع نسبة الذكاء، وهى المستخدمة فى قياس الذكاء حتى اليوم.

نسبة الذكاء = × ١٠٠

ثبوت نسبة الذكاء:

تكون نسبة الذكاء ثابتة عند الفرد طيلة حياته.

ويستثنى من هذه القاعدة ضعاف العقول، ففى بداية حياتهم لا يكون الفرق بين العمر العقلى والزمنى كبيرا، إلا أنه مع تقدم عمرهم الزمنى يصبح الفرق أكثر وضوحا وتنخفض درجة نسبة الذكاء.

ويستثنى أيضا العباقرة، حيث لا يكون الفرق بين العمر العقلى والزمنى واضحا فى مراحل الطفولة لكنه يتضح فيما بعد ذلك.

النمو العقلى

الفئة	توقف نمو الذكاء
المتوسطى الذكاء	١٦ سنة
دون المتوسط	١٤ سنة
المتفوقون فى قدراتهم العقلية	١٨ سنة

أنواع اختبارات الذكاء:

أنواعها حسب موضوع الاختبار:

١ ـ اختبارات لفظية:وهى مكونة من اللغة والألفاظ.

٢ ـ اختبارات غير لفظية: وهى لا تستخدم اللغة فى غير التفاهم المألوف من أجل شرح طريقة الاختبار.

أنواعها من حيث طريقة إجراء الاختبار

١ ـ الاختبارات الفردية: وهى التيلا يمكن إجراؤها على أكثر من فرد واحد فى نفس الوقت.

٢ ـ اختبارات جمعية: وهى التى يمكن إجراؤها على مجموعة من الأفراد فى نفس الوقت من قبل فاحص واحد.

الفروق الفردية فى الذكاء:

إن الذكاء موزع توزيعا اعتداليا بين الناس، أى أن الغالبية العظمى من الناس يقعون فى المستوى المتوسط(٦٨٪) وقليل منهم فيما فوق المتوسط (١٦٪) ومثلهم فيما دون المتوسط (١٦٪).

دور الوراثة والبيئة فى الذكاء:

تحدد الوراثة السقف الأعلى للقدرات، وتلعب البيئة الدور الفاعل فى استغلال طاقات الفرد أو إهمالها.

بعض العوامل البيئية المؤثرة فى الذكاء:

١ ـ الكيماويات:

- إن نقص الأكسجين عند الولادة يؤثر سلبا على القدرات العقلية، ويؤدى غالبا للتخلف العقلى.
- إن شرب المنبهات (الشاى والقهوة)بجرعات معتدلة يؤدى إلى تنشيط العمليات العقلية حيث أن الكميات المعتدلة من الكافيين تؤثر إيجابيا على المخ.
- إن تعاطى الكحول له أضرار جسيمة على العمليات العقلية.

٢ ـ الغذاء والمرض:

- إن سوء التغذية للجنين تؤدى لضعف الدماغ ضعفا لا يمكن تعويضه فى المراحل العمرية التالية لأنه يكون فى مرحلة التكوين.
- إن سوء التغذية فى السنوات الأولى له دور خطير فى ظهور الأمراض العقلية.
- إن ١٠٪ من حالات التخلف العقلى ناشئة عن إصابات الولادة.
- إن درجات معظم المصابين بأمراض جسمية تكون أقل من غيرهم فى اختبارات الذكاء.

٣ ـ المستوى الاقتصادى والاجتماعى:

هناك ارتباط إيجابى دال بين الذكاء والمستوى الاقتصادى والاجتماعى ومستوى تعليم الأبوين ومهنهم.

٤ ـ الحرمان:

- إن الحرمان من المثيرات الحسية يؤدى لانخفاض مستوى الذكاء خاصة إذا كان فى مرحلة ما قبل المدرسة، وعند أطفال لهم فى الأصل استعدادات عالية، وذلك نظرا لحاجتهم الماسة لتلك المثيرات التى تساعدهم على التعلم.
- إن الحرمان من الحواس له أثر سلبى بدرجة بسيطة جدا على الذكاء.
- إن الحرمان العاطفى وأساليب التنشئة الأسرية الصارمة يؤدى إلى تراجع مستوى الذكاء لدى الطفل بشكل واضح، والعكس صحيح.

٥ ـ التعليم:

إن بعض الدراسات تشير إلى الأثر الإيجابى للتعليم النظامى على مستوى الذكاء، وبعضها الآخر يشير إلى أن التعليم النظامى كان محايدا فى التأثير على مستوى الذكاء.وهذا يرجع إلى اختلاف أساليب ومقومات التعليم بين المدارس المختلفة، فإمكانيات المدرسة وأساليب التعليم فيها هى العامل المؤثر فى الذكاء.

٦ ـ الأقران:

كثيرا ما ترتفع نسبة الذكاء عند الطفل أو تنخفض ليصبح فى مستوى ذكاء أقرانه والمجموعة التى ينتمى إليها، ولكن يجب التأكيد على أن هذا العامل ليس حاسما (دمنهورى وآخرون:١٤٢١).

●●

ضعاف العقول:

يمكن توزيع ضعاف العقول إلى ثلاث فئات هى:

١ ـ القابلون للتعليم) ٥٠ ـ ٧٠)

٢ ـ القابلون للتدريب: (٢٥ ـ ٤٩)

٣ ـ حالات العزل التى تتطلب الرقابة (٢٤ فأقل)

١ ـ القابلون للتعليم:

- يسلكون سلوك طفل فى الثانية عشرة من عمره.
- لهم مظهر فيزيقى سليم.
- قدراتهم اللغوية مناسبة للتواصل
- لا يستطيعون التعامل مع المجردات
- يستطيعون إتمام الدراسة فى المدارس العادية ـ فى فصول خاصة.
- غالبا ما يستطيعون الاستقلال وعيش حياة عادية.

٢ ـ القابلون للتدريب:

- يسلكون سلوك طفل فى السادسة من عمره.
- لديهم تشوهات فى المظهر الجسمى واعتلال فى الصحة
- حصيلتهم اللغوية بسيطة جدا ويتحدثون على نحو طفولى
- يتعلمون أساسيات القراءة والكتابة
- يحتاجون لفصول خاصة لتدريبهم
- يتعلمون مهارات العناية بالذات وبعض الأعمال المنزلية البسيطة
- يحتاجون إلى رقابة طيلة حياتهم

٣ ـ حالات العزل والحاجة للرعاية:

- لا يتجاوزون نضج طفل فى الثالثة من عمره.
- فى الغالب يصاحب قصور الذكاء عند هذه الفئة عيوب فيزييقية
- لا يستطيعون التواصل مع الآخرين إلا بأساليب بدائية.
- يفتقرون إلى التآزر الحركى، وحتى لو استطاعوا المشى فإنهم يمشون بصعوبة
- لا يستطيعون الاستقلال أو الاعتناء بأنفسهم ويحتاجون للرعاية مدى حياتهم.

الموهوبون:

- متفوقون فى السمات العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية.
- يتميزون بالتوافق وحسن الخلق.
- متفوقون فى الذاكرة ومدى الانتباه.
- متفوقون فى المفردات اللغوية.
- متفوقون فى التفكير المنطقى والتفكير الناقد.
- متفوقون فى القدرة على التعميم.
- متفوقون فى الحدس العام.
- يتميزون بالأصالة.
- يتميزون بالمبادأة.
- يتميزون باليقظة.
- يتميزون بروح الدعابة.

الفروق بين الجنسين فى الذكاء:

لا توجد فروق دالة بين الجنسين فى مستوى الذكاء العام.

وفى المقابل توجد فروق بين الجنسين فى القدرات العقلية الخاصة:

- تتفوق الإناث: في القدرة اللغوية والذاكرة وسرعة الإدراك والتحصيل الدراسي.
- يتفوق الذكور: في القدرات العددية، وإدراك المسافات، والقدرة الميكانيكية

نظرية الذكاءات المتعددة:

للذكاء ثمانية أنواع حسب تقسيم جاردنر في نظريته:

وقد حدد خاصيتين مشتركتين بين جميع أنواع الذكاء الثمانية:

١ ـ أنها ليست وراثية فقط بل يمكن اكتسابها وتنميتها.

٢ ـ أنه يمكن تعلمها والتدريب عليها.

أنواع الذكاء:

١ ـ الذكاء اللفظي (اللغوي).

٢ ـ الذكاء المنطقي (الرياضي).

٣ ـ الذكاء الحسي (الحركي).

٤ ـ الذكاء اتفاعلي (الاجتماعي).

٥ ـ الذكاء الذاتي (الفردي).

٦ ـ الذكاء النغمي (الموسيقي).

٧ ـ الذكاء المكاني (الصوري).

٨ ـ الذكاء الحيوي (البيئي).

الذكاء اللفظي (اللغوي):

هو الحساسية للغة المنطوقة والمكتوبة، والقدرة على تعلم اللغات، واستخدامها في التعبير عن النفس وعن الأشياء الأخرى.

يتسم بهذا الذكاء: الكتاب والشعراء، والمحامون والخطباء.

الذكاء المنطقى (الرياضى):

هو القدرة على تحليل المشكلات منطقيلا، وإتمام العمليات الحسابية المعقدة، والقدرة على التقصى والبحث العلمى، والتعليل والاستنتاج والتفكير الناقد.

الذكاء الحسى (الحركى):

هو القدرة على التنسيق والمواءمة بين حركات الجسم من أجل تحقيق أهداف معينة.

الذكاء التفاعلى (الاجتماعى):

هو القدرة على فهم دوافع ورغبات الآخرين، والقدرة على العمل معهم والتأثير فيهم.

عادة ما يتصف بهذا الذكاء:القادة، والمعلمون، والمرشدون، ومندوبوا المبيعات.

الذكاء الذاتى (الفردى):

هو قدرة الفرد على فهم نفسه، والتعرف على أحاسيسه ومخاوفه ودوافعه، ورسم نموذج فعال لشخصيته، والقدرة على الاستفادة من إمكاناته ومعلوماته فى تطوير ذاته.

الذكاء النغمى (الموسيقى):

هو القدرة على أداء وتأليف وتقدير النغمات والنبرات والتمييز بينها وتقليدها.

الذكاء المكانى (التصورى):

هو القدرة على تقدير واستخدام المساحات والفراغات المكانية.

الذكاء الحيوى (البيئى):

هو القدرة على التعايش مع البيئة الطبيعية، والقدرة على التعرف على الأصناف الطبيعية المختلفة فيها.)

■ ■ ■

2

مصادر الذكاء





من هو الطفل الذكى ومن هو الطفل الغبى وهل هناك غباء كلى وهل يكون الأهل عائقاً أحياناً أمام أولادهم المتفوقين: إن الأهل بموقفهم الخائف والمرتبك أمام أولادهم المتفوقين قد يكونون عائقاً بتقصيرهم فى الإسهام بتنظيم فعالياتهم وشؤون حياتهم ويصبح هؤلاء يربون دون نظام ويصبحون كثيرى الإلحاح والطلبات وأحياناً عدوانيين وغير متعاونين وأحياناً يميل الأهل إلى الضغط واستغلال الولد المتفوق بالذكاء ويتوقعون منه الكثير ونجد أحياناً الأهل والمدرسة يحكمون على طفل بالغباء ويعامل على هذا الأساس ويهمل رغم أنه قد تكون نسبة ذكائه عالية ولكن باتجاه معين فحسب الدراسات الخاصة بالذكاء لا يوجد طفل غبى كلياً وهنا لا بد من ذكر أرقام تختص بحاصل الذكاء بشكل عام المتفق عليها عالمياً حيث يؤلف الأطفال الذين حاصل ذكائهم ١٢٠ أو أكثر نسبة ١٠٪ من المجموعة السكانية ومن نسبة حاصل ذكائهم ١٣٠ أو أكثر ٦٥٪ أما من يكون حاصل ذكائهم ١٤٠ فأكثر فتكون نسبتهم، ٦٨٪ ونسميهم الموهوبين أو العباقرة. والفئة الأخيرة، المستوى يفوق ما عند المتوسطين فى نواح متعددة مثل التكامل فى الشخصية والاستقلال والإبداع وأحياناً التحليل والنشاط والفاعلية والتفوق الدراسى. آراء وحالات وإذا أردنا أن

نعرف كيف ينظر الأهل وعلى مختلف مستوياتهم الاجتماعية والعلمية نسمع منهم شكوى دائمة عن مستوى أطفالهم بالنسبة للتحصيل العلمى بالمدارس والجميع لا ينظر لابنه نظرة رضا كاملة علماً أن الكل يتفق على فكرة واحدة أو رأى واحد هو إن ابنى أو ابنتى ذكية ولكن مستوى التحصيل العلمى يتراوح بين الممتاز والضعيف، ولنسمع بعض الآراء بهذا الخصوص:

السيدة م.ع/قالت: طفلتى فى الصف الأول وهو الأساس برأيى وكنت آمل منها الكثير ولكنى تفاجأت أنها فى الصف منطوية وخجولة وغير متعاونة مع معلمتها رغم أنها بالمنزل متجاوبة وممتازة وأجد أنها تتصف بمحاكمة عقلية ممتازة وذكاء لافت ولكن هى بشكل دائم تهتم بالغناء والرقص ما يجعل تركيزها فى دروسها غير جيد لدرجة أنها وهى تدرس وتكتب وظائفها تغنى.

السيد ف.ع/ قال: ابنى كان مستواه فى دروسه ونتائجه جيدة جداً حتى الصف الرابع الابتدائى وبعد هذه السنة أجده منشغلاً دائماً بالخربشة والرسم على كتبه ودفاتره حتى أصبحت بمنظر فظيع مع أننى ألاحظ أحياناً أنه يرسم أشياء جميلة ولكن لم يكتف بالرسم على الورق بل على جدران المنزل والحى وبدأ يهمل دروسه وأقضى وقتاً أنا ووالدت المدرس نشرح ونعلم ولكن بدأ اليأس يأخذ منا مأخذاً كبيراً ونخشى فشله مع أنه طفل ذكى.

السيد والسيدة والدا الطفل أحمد قالا: وصل للصف السادس بمعجزة وحتى الآن أحياناً لا يعرف قراءة درس صغير لأخيه الأصغر وقد يئسنا منه مع أنه ولد لبق والجيران يحبونه والجميع يستغرب لماذا هو

بالمدرسة كسول لهذا الحد، مع أنه بالحياة بكل مواقفه يتصرف بذكاء بعد نهاية السادس وهو يريد أن يترك المدرسة لأن نتائجه سيئة.

السيدة و. هـ قالت: بقى ابنى بمستوى جيد بل ممتاز أحياناً وعلاماته مرضية حتى وصل للصف التاسع وكانت الكارثة أن رسب رسوباً مخجلاً مفاجئاً جعلنى أندهش لهذا التدهور فهل يا ترى الطالب يصيبه غباء مفاجئ ويهمل دروسه ويتحول من صبى ذكى لآخر غبى وكأنه بدل بآخر وهذا يثير غرابة وحزناً شديدين لدى.

مع أهل الاختصاص

المدرسة ابتسام يوسف (مدرسة لغة) توجهنا إليها بالسؤال التالى: كيف تميزين بين الطالب الغبى والذكى وهل تحاولين الاهتمام بالطالب الكسول أكثر ليزيد اهتمامه وليتحسن مستواه أم تتركينه وتتجهين باهتمامك للطالب المتفوق المريح.

أجابت: بالنسبة لى أعطى الدرس بمحبة وبأسلوب أحبه جميع طلابى ولكن أنا أرتاح للطالب المتجاوب والذى يتابع باهتمام مع أننى لا أقتنع بأن هناك طالباً غبياً وآخر ذكياً بل بقدر ما يهتم ويعطى وقته لدرسه ويركز فعلاً يصل لعلامات ونتائج مرضية وبالنسبة لى أحاول أن أركز على الطالب الكسول لأن المتفوق لا خوف عليه بل الآخر المهمل ولا أقول الكسول الذى أتمنى ويسعدنى أن يصبح مستواه مثل زميله المتفوق، فهذا يجعلنى أشعر أن مهمتى ناجحة ودورى فعال أكثر.

رأى علم النفس

إذاً ما هو الذكاء؟ وما العوامل المؤثرة وما دور البيئة والوراثة بالذكاء؟

للتعرف على الجوانب الكثيرة والمختلفة للذكاء وعلى أهم النظريات وتطبيقاتها وللبحث بعمق فى هذا الموضوع الهام والدقيق التقينا د.

عزيزة رحمة قسم علم نفس والتى قامت ببحث هام بخصوص الذكاء، وقد طرحنا عليها بداية السؤال:

ما تعريف الذكاء من الناحية النفسية؟

لقد تعددت مفاهيم الذكاء تبعاً لتعدد وظائفه وكثرة مقوماته وكل تعريف يمثل اتجاهاً فى الذكاء ونحن سنقدم التعريف الشمولى للذكاء كما يراه وكسلر (Wecksle) فالذكاء هو طاقة الفرد الكلية على العمل على نحو هادف والتفكير عقلانياً والتفاعل المستمر مع المحيط.

ما أهم نظريات الذكاء؟

تعددت نظريات الذكاء واتجاهاتها، فهناك نظريات ترى أن الذكاء قدرة عقلية واحدة تتمثل بعامل واحد يفسر كل النشاط العقلى للفرد، ونظريات يعتقد أصحابها أن هناك أكثر من نوع من أنواع الذكاء ومن أبرزها: نظرية كاتل: التى تقول بوجود ذكاء سائل وذكاء متبلور أى (موروث ومكتسب).

ما العلاقة بين الذكاء الموروث والمكتسب أو كما جاء بالنظرية (السائل والمتبلور)؟

نوضح العلاقة أن الذكاء السائل يتضمن المعرفة الخاصة التى تكتسب نتيجة استغلال الذكاء الموروث أى أن الناس الذين يكون ذكاؤهم الموروث أكبر هم أكثر قدرة لأن يكتسبوا المزيد من الذكاء المكتسب، والذكاء الموروث ينمو بنمو الطفل حتى عمر محدد، أما الذكاء المكتسب فإنه ينمو لمراحل عمرية متقدمة.

هناك نظرية الذكاء المتعدد التى تنفى وجود طفل غبى وأن الذكاء يرتبط بالتفوق الدراسى فقط لنتعرف عليها بشكل أوسع لما لها من أهمية علمية؟

تسمى نظرية الذكاء المتعدد لغاردنر التى ظهرت عام ١٩٨٢ حيث يرى أن هناك سبعة أنواع للذكاء وكل منها مستقل عن الآخر وأضاف عام ١٩٩٥ نوعاً ثامناً أسماه الذكاء الطبيعى وهذه الأنواع هى:

١ ـ الذكاء اللغوى: القدرة على استخدام لغته واللغات الأخرى وفى التعبير عما يجول بنفسه.

٢ ـ الذكاء الموسيقى: هو قدرة الفرد على التفكير الموسيقى وعلى تمييز مختلف أنواع الألحان والقدرة على انتاج الألحان وتنويعها.

٣ ـ الذكاء المنطقى والرياضى: وهو القدرة على حل المشكلات بتجزئتها ويتطلب فهماً للمبادىء والأسس التى تقوم عليها الأنماط المختلفة من النظم.

٤ ـ الذكاء المكانى: وهو قدرة الفرد على إدراك الظاهرات المكانية ذهنياً بكفاءة على نحو منتظم وكذلك القدرة على إدراك المسافات والفراغات والخطوط والأشكال الهندسية.

٥ ـ الذكاء الجسمى الحركى: هذا ما يميز الرياضيين.

٦ ـ الذكاء الشخصى: وهو قدرة الشخص على فهم نفسه وقدراته وطبيعة اهتماماته والأشياء التى يفضلها وتلك التى لا يرغب فيها ويتضمن وعى الانسان لنقاط ضعفه وقوته ومزاجه ومشاعره ورغباته ومقاصده الداخلية.

٧ ـ الذكاء الاجتماعى: هو قدرة الفرد على فهم الآخرين أو فهم أحاديثهم وكلماتهم ومشاعرهم ودوافعهم ومقاصدهم ونياتهم وحالاتهم الوجدانية والمزاجية.

٨ ـ الذكاء الطبيعى: ويعنى قدرة الفرد على التمييز بين النباتات المختلفة والحيوانات وما تحتويه البيئة من صخور ومعادن وكذلك التمييز بين الكائنات الحية والجمادات.

ما أسباب تميز طفل عن آخر أو شخص عن آخر بأحد هذه الأنواع السابقة؟

إن أنواع الذكاء الثمانية موجودة عند كل شخص مع اختلاف فى درجة كل نوع، قد يكون أحد الأنواع أكثر تميزاً لدى الفرد من الأنواع الأخرى إما لأسباب وراثية أو أسباب بيئية تعود للتربية والتعليم فى تنمية هذه المهارات لدى الطلبة خصوصاً ورفعها الى الدرجة القصوى باختيار البرامج التربوية المناسبة لهم.

نظرية الذكاء المتعدد هامة جداً فى مجال التربية والتعليم كيف نفسر أهميتها؟

ليكون حقل التربية والتعليم سليماً يجب أن يقابل حاجات الطلاب والفروق فى قدراتهم الى المقدار الذى يمكن زيادة مكاسبهم المعرفية فى المجالات شتى ولا يجب أن يقتصر التعليم على تنمية المهارات اللغوية والرياضية فقط ومما لا شك به أن هذه النظرية أسهمت فى إزالة الغموض المحيط بظاهرة الذكاء والتفوق، وغيرت من المفهوم السائد حول وجود عامل مشترك عام بين جميع النشاطات العقلية وتكمن أهمية هذه النظرية فى أنها فتحت آفاقاً تربوية وهى القدرة على تنمية نوع من أنواع الذكاء وعدم الاقتصار على تعلم المهارات اللغوية والمنطقية فقط، خصوصاً وأنه من المعلوم أن المدارس التقليدية تركز على دعم الذكاء اللفظى اللغوى والذكاء الرياضى إلا أنها لا تهتم ببقية الذكاءات (الموسيقى ـ البصرى المكانى ـ الشخصى والاجتماعى والجسمى والحركى).

ما مدى فعالية تطبيق نظرية الذكاء المتعدد فى تحسين المجالات التربوية؟

لها إسهامات فعالة فى التطبيقات المدرسية من حيث إسهامها فى تحسين مجالات متعددة مثل:

١ ـ التعلم المدرسى.

٢ ـ اكتشاف الموهوبين.

٣ ـ الفروق الفردية.

٤ ـ صعوبات التعلم والتربية الخاصة.

فقد غيرت هذه النظكرية نظرة المدرسين لطلابهم من نظرة دونية للطفل غير المتفوق دراسياً فقد أوضحت الأساليب الملائمة للتعامل معهم وفقاً لقدراتهم الذهنية وشكلت تحدياً للمفهوم التقليدى للذكاء الذى لم يكن يعترف إلا بشكل واحد من أشكال الذكاء الذى يظل ثابتاً لدى الفرد فى مختلف مراحل حياته، لقد أحدثت هذه النظرية ثورة فى التعليم فى كافة أنحاء العالم فقد تخلى المربون عن الأفكار التقليدية بأن الذكاء ينحصر فيما تقيسه اختبارات الذكاء.

بما أن هذه النظرية قد أحدثت ثورة فى التعليم فى كافة أنحاء العالم فهل نتوجه للتربويين عندنا للأخذ بها وتطبيقها؟

نعم نحن أحوج ما نكون الى التطبيقات التربوية لهذه النظرية والاهتمام بكل هذه الأنواع من الذكاءات من خلال كشف الفروق الفردية بين الطلاب ومن ثم توجيههم للوصول بهم الى الانتاجية القصوى اضافة الى توفير الفرص لجميع التلاميذ لبناء المعانى الخاصة بهم وبطرائق أكثرملاءمة لهم فإن استخدامها يساعد الأطفال على تطوير المهارات

التى يحتاجونها للتفاعل المثمر مع بيئتهم ليصبحوا معلمين أكفاء وفعالين وهنا لا بد للمربين والمعلمين أن يعلموا أن كل الطلبة لديهم امكانيات وأنهم أذكياء ولكن بطرائق مختلفة.

ما العوامل المؤثرة فى الذكاء بشكل عام؟

١- العوامل الوراثية: إن كلاً من الوراثة والبيئة يتبادلان التأثير فى الذكاء والذكاء هنا نتاج تفاعل بين القدرات البيولوجية وبين الفرص البيئية المتاحة ويجعل من المستحيل فصل تأثيرهما تماماً إلا على سبيل الدراسة والبحث، فالوراثة تصنع الحدود والامكانيات التى تتيح للعوامل بالتأثير، فالاستعدادات الموروثة لا تظهر ويتضح أثرها من دون آثار البيئة.

٢ - العوامل البيئية: حاول العلماء دراسة العلاقة بين ذكاء الأفراد وبعض العوامل البيئية ذات الصلة، من هذه العوامل:

- الفروق الاجتماعية والاقتصادية، فالأطفال القادمون من الطبقات العليا مادياً أكثر ذكاء من أطفال الطبقات الفقيرة أو المحرومة.

٣ - المستوى التعليمى للأفراد: فإذا قسم الناس وفق مؤهلاتهم العلمية نجد أن الأكثر هم ذوو المؤهلات العلمية العليا وخريجو الجامعة، ثم خريجو المدارس الثانوية، ثم فئة المدارس الإعدادية والابتدائية، ثم الأميون وهناك علاقة بين ذكاء الأطفال والمستوى التعليمى لآبائهم وأمهاتهم، ووجد أن علاقة الذكاء بتعليم الأم أكثر أهمية من علاقة الذكاء بتعليم الأب.

ويعد حجم الأسرة أحد المؤثرات البيئية التى ترتبط ارتباطاً هاماً بالمستوى العقلى للأبناء حيث تبين أن متوسط ذكاء العائلة يميل إلى

الانحدار إذا ارتفع عدد الأطفال وربما يعود السبب إلى أن الآباء الذين لديهم أطفال أكثر يقضون وقتاً أقل مع كل طفل من أطفالهم.

٤ ـ الذكاء والمهنة: تختلف مستويات الذكاء باختلاف المهن التى يمارسونها وهذا أمر طبيعى لأن مهنة الفرد تتصل بمستواه التعليمى والمستوى التعليمى له علاقة إيجابية بالذكاء وكذلك هناك علاقة بين ذكاء الأطفال والمستوى المهنى للآباء وهذه علاقة إيجابية.

أظهرت بعض الدراسات أن هناك تداخلاً ذا اعتبار بين أداء الرجال والنساء بغض النظر عن الشىء الذى يقيسه اختبار الذكاء وأن الفرد رجلاً أو امرأة ربما يكون أفضل من أفراد الجنس الآخر فى أى سمة تدرس هذا ولم تظهر الدراسات فروقاً بين الجنسين فى المتوسط الكلى للذكاء، أما فى اختبار القدرات الخاصة فلوحظ ظهور تفوق لأحد الجنسين، إذ يميل الذكور لأن يكونوا أفضل فى القدرات الحركية الميكانيكية والقدرات المكانية والاستنتاج العددى، فى حين إن إنجاز الإناث أفضل فى اختبارات الطلاقة اللفظية وإدراك التفاصيل والذاكرة.

أخيراً: نقول لا يوجد أحد لايتمتع بالذكاء والجميع لديهم إمكانيات ولكن بطرائق مختلفة وهنا لابد من التركيز على دور المدرسة فى تنمية ذكاء الأطفال بحيث تصل بهم للحد الأقصى من خلال الأنشطة اللاصفية المختلفة والاهتمام بها بشكل كامل من رسم ولعب وقراءة الكتب المخصصة لهم لتنمية الخيال وتعويد الأطفال على القراءة والاهتمام أكثر بالتربية البدنية وتنمية الهوايات بالإضافة للقيام بمختلف الأنشطة المدرسية.

■■■



3

إلى أى نوع تنتمى من أنواع الذكاء؟



للذكاء ثمانية انواع حسب تقسيم د. هوارد جاردنر - أستاذ بكلية هارفارد للدراسات العليا سنتطرق لها جميعها.. وفي هذه الاثناء حاول/ى أن تلاحظ/ين نفسك وكذلك من هم حولك.. وأى نوع من الذكاء يحملون.. ثق/ى تماماً أنك ستقرأ/ين الكلمات، المكتوبة وخاطرك يجول ويفكر، وكل ما قرأت صفة قلت.. هذه لفلان.. وهذه انا.. وستجد/ين أنك تجمع/ين أكبر قدر من معظم الذكاءات إن لم يكن جميعها إلا أن هناك ما هو الأغلب لديك.

الذكاء آلية عصبية (حسية - حركية) نامية تعمل بعد إثارتها بالمنبه المناسب.

وكما ذكرنا ليس ذكاء واحداً.. بل هناك ذكاءات عديدة..

وجميعها لها خاصتان:

١ - ليست وراثية أى ليست ثابتة، بل مكتسبة..

٢ - التعلم ينميها أى قابلة للتغيير والتطوير..

أولاً: الذكاء اللغوى "اللفظى"

هذا الشخص لديه قدرة متميزة فى الحفظ.. حتى فى المسائل الرياضية نجده يقوم بحفظها!! يستمتعون بالكتابة، القراءة، حكاية القصص، أو حل الكلمات المتقاطعة.

ما هى السمات التى يتمتع بها:

١ ـ يميل إلى الاستماع للحديث.

٢ ـ يحب التحدث.

٣ ـ يحب الكتابة (يكتب مذكرات مثلاً).

٤ ـ يبحث عن معنى المفردات الجديدة باستخدام المعجم والقاموس.

٥ ـ يستطيع عرض محاضرة أو كتاب قرأه بالتحدث عنه أو مناقشة ما ورد فيه.

٦ ـ يحب المطالعة.

٧ ـ يقرأ الشعر.

٨ ـ يتحدث بالفصحى.

٩ ـ لا يجد صعوبة تعلم لغة (لغات) غير لغته.

إذا توفرت بك هذه الصفات فأنت إذاً صاحب/ة ذكاء لغوى..

تصلح/ين لدراسة اللغات (العربية ـ الأجنبية) حتى لو كنت حامل/ة لشهادة ثانوية علمية..

ما حاجة المجتمع لمختصين فى اللغات؟

تَعَلُّم اللغة حاجة عامة وتقليدية ولكن نمو وتطور المجتمع يحتاج إلى مبدعين لغويين.

ثانياً: الذكاء المنطقى "الرياضى ـ الرقمى"

أصحاب هذا الذكاء.. يكرهون مادة النصوص.. ولا يحبون التعبير..!! يحبون التفكير فى الأمور بعمق، فهم يهتمون بالتصميمات، التقسيمات،

وعلاقة الأشياء ببعضها البعض.هؤلاء ينجذبون إلى المسائل الرياضية، والألعاب التى تعتمد على التخطيط، وإلى التجارب. كل ما حولهم قد يتحول إلى أرقام تمثل لعبة الشطرنج فى بطولة العالم بوبى فيشر درجة عالية من الذكاء المنطقى ـ الحسابى.

أما صفاتهم فهى:

١ ـ تحب/ين عد الأشياء من حولك.

٢ ـ تحب/ين تصنيف الأشياء من حولك والربط بينها بعلاقة (أقل ـ أكثر) أو (أكبر ـ أصغر) أو (أطول ـ أقصر.)

٣ ـ تهتم/ين بحجم الكواكب والنجوم وبُعْدَها عن الأرض والمسافة بينها وحركتها.

٤ ـ تحب/ين الأشياء ذات الشكل الطبيعى أم الأشياء ذات الشكل الهندسى.

٥ ـ تحب/ين الرسم بالقلم فقط أم الرسم باستخدام أداة.

٦ ـ تحب/ين الصور الفوتوغرافية أم الرسم التخطيطى.

٧ ـ تحب/ين الألعاب أو الأحجيات التى تتطلب استدلالاً منطقياً مثل: أ > ب، أ < ج أيهما أكبر؟

٨ ـ تحب/ين قواعد اللغات.

٩ ـ تحب/ين التعبير عن العلاقة بين الظواهر بواسطة الخطوط البيانية.

إن كانت لديك هذه الصفات:

فأنت تصلح/ين لدراسة: الفلسفة ـ الرياضيات ـ الهندسات.

ثالثاً: الذكاء الحسى ـ الحركى

يتـعلمـون ويطورون مـعـرفـتـهم من خـلال حـركـات وأحـاسـيس أجسـامـهم.غـالبـاً مـا يكونون رياضـيـين، أو متـمـيـزين فى الأشـغـال الفنيـة والـيـدوية.. هؤلاء.. من ٣٠٪ إلى ٦٠٪ من طاقـتـهـم تنخـفض إذا قاموا بالاستذكار لمدة وهو جلوس أو فى وضع غير متحرك،،

الأرقـام التى حـقـقـهـا أوكسـانا بول فى الأولمبـيـاد قـد تمثل الذكـاء الجسدى / الحركى.

صفاتهم:

١ ـ تحب/ين الخروج من المنزل إلى الطبيعة.

٢ ـ تمارس/ين الرياضة.

٣ ـ تعلمت الحركات الرياضية بسهولة.

٤ ـ تحب/ين التعلم باستخدام وسيلة.

٥ ـ تتحرك/ين عندما تفكرى أو هل تتحركى حتى تفكر ى.

٦ ـ تتعلم/ين بالنظر إلى الأشياء فقط أم تحتاجى إلى لمس الأشياء.

٧ ـ تنام/ين أكثر من ٨ ساعات فى اليوم.

٨ ـ يمنعك المطر أو البرد أو حرارة الجو من الخروج من المنزل.

٩ ـ تتـقن/ى ركـوب الدراجـة العـادية وهل ترغب/ى بتـعلم قـيـادة السيارة.

إن كنت تملك هذه الصفات فإن مجالات العمل المناسبة لك هى:

مهنى ـ مدرب رياضة ـ احتراف رياضة ـ ممثل ـ جيولوجى ـ بيئى.

رابعاً: الذكاء التفاعلى "الاجتماعى"

هو شخص يحب الإجتماع.. والجماعة.. هو من من يحبون العمل والمذاكرة فى وسط مجموعة فقد يستثيروه ويبثوا فيه الحماس والرغبة.. أكثر من لو كان بمفرده

صفاته:

١ ـ له صفات قيادية (نجومية).

٢ ـ له أصدقاء كُثُر ومتنوعون ويُكَوِّن صداقات بسرعة.

٣ ـ لا يحب البقاء منفرداً.

٤ ـ يُعَلِّم غيره ما يعرفه أو ما يتعلمه.

٥ ـ له موقف (يختار اللعبة الرياضية مثلاً)

٦ ـ تعاونى يساعد فى حل مشكلات غيره.

٧ ـ إنجازه ضمن الجماعة أفضل من إنجازه بمفرده.

٨ ـ يهتم بمشاعر الآخرين.

إن كنت تملك/ين هذه الصفات فإن مجالات العمل المناسبة لك هى:

مُـدَرِّس ـ مُـدَرِّب ـ إدارة أعمال ـ مشرف اجتماعى ـ علم النفس ـ التربية ـ علم الاجتماع.

خامساً: الذكاء الذاتى "الفردى"

هذا الشخص حباه الرحمن بقدره على تحفيز ذاته بذاته بدون وجود أشخاص.. أى أنه بيده تشجيع نفسه والأخذ بما يقرره بثقة.. يحب الاستقلالية كثيراً والتميز المنفرد.

هذا الشخص:

١ ـ له هدف محدد يسعى لتحقيقه.

٢ ـ مستقل فى تفكيره.

٣ ـ يعرف نقاط ضعفه وقوته.

٤ ـ إرادته قوية.

٥ ـ له آراء واهتمامات تميّزه عن غيره.

٦ ـ يسمع كثيراً أو يتحدث قليلاً.

٧ ـ يتأمل الوجود (الكون ـ الطبيعة ـ المجتمع ـ نفسه).

٨ ـ يسعى لتقديم الحل الشامل للمشكلة.

٩ ـ يحترم الزمن ويستثمره جيداً.

١٠ ـ يتعامل مع الظواهر وفق قوانينها وقواعدها.

إن كنت تملك هذه الصفات فإن مجالات العمل المناسبة لك هى:

البحث العلمى ـ البرمجة ـ التربية ـ علم النفس ـ علم الاجتماع ـ التاريخ.

سادساً: الذكاء الموسيقى "النغمى"

هؤلاء الأشخاص قد تجدينهم يقومون بتحويل النصوص والعبارات إلى ألحان مغناة.. حتى الأرقام ربما يحولوها إلى نشيد..!!

صفة حامل هذا الذكاء:

١ ـ يتقن العزف على آلة موسيقية.

٢ ـ يحفظ كلمات الكثير من الأغنيات أو الأناشيد.

٣ ـ له صوت جميل.

٤ ـ مستمع جيد للألحان.

٥ ـ يكتشف الإيقاع ويقلّده.

إن كنت تملك/ين هذه الصفات فإن مجالات العمل المناسبة لك هى:

ـ البقاء فى مجال الهواية..

سابعا: الذكاء البصرى (المكانى) الصورى

أصحاب هذا الذكاء.. قد يتخيلون القصيدة التى يحفظونها كصورة وفلم يمر أمامهم..ويربطونها بخيالهم.. بعكس الرقميين الذين قد يقسموا القصيدة إلى عدد ابيات وكم كلمة فى الشطر الأول وكم فى الثانى وكم تكررت الكلمة هنا أو هناك..

صفاتهم:

١ ـ يحب الكتب ذات الصور الكثيرة.

٢ ـ يحب الرسم.

٣ ـ الألوان تلفت انتباهه.

٤ ـ يُمَيِّز الأشكال بسرعة وبدقة.

٥ ـ يُنْشِئ تشكيلات مختلفة بترتيب الأشكال والألوان.

٦ ـ يصف الواقع مع إضافات من خياله.

٧ ـ يُحَدِّد مكانه بسهولة فى مكان جديد أى يستخدم الاتجاهات الأربعة.

إن كنت تملك هذه الصفات فإن مجالات العمل المناسبة لك هى:

هندسة العمارة ـ الديكور ـ الإعلان.

ثامنا: الذكاء الحيوى "البيئى"

أمثال هؤلاء يمكنهم الجمع بين العمل أو الدراسة والمتعة.. فقد يمارسوا ما كُلفوا به وهو يقضون وقتاً جميلاً فى مكان يحبونه..

صفاتهم:

١ - يخرج إلى الطبيعة ويحب التعرف على تصنيفها وتكاثرها ونموها.

٢ - يعتنى بالنباتات (يزرعها - يسقيها) والحيوانات (يطعمها - يحمل بعضها - يرعاها).

٣ - يجمع ويُصَنِّف (الصخور - الهياكل - القواقع - البذور - الأوراق).

٤ - يطالع كتب الأحياء.

٥ - يجمع صور الأحياء (نبات - حيوان).

إن كنت تملك/ين هذه الصفات فإن مجالات العمل المناسبة لك هى:

دراسة علوم الحياة (بيولوجيا - بيطرة - زراعة - طب - صيدلة).

■ ■ ■

4

أنواع الذكاء



الذكاء اللغوى (اللفظى):

يُعّرف الذكاء اللغوى بأنه القدرة على التحكم فى اللغة بفعالية للتعبير عن النفس بالمخاطبة، وصاحب هذا النوع من الذكاء يمتلك قدرة عالية على الحفظ، ويستمتع بالكتابة والقراءة وحكاية القصص وحل الكلمات المتقاطعة، ويدقق على المفردة والكلمة فى القصة.

هل تمتلك إحدى هذه الصفات؟

مستمع جيد لحديث الآخرين.

هل تحب الإلقاء والتحدث،و هل تعشق الكتابة؟.

هل تبحث عن معنى المفردات الجديدة باستخدام المعجم أو القاموس؟.

هل تحب القراءة والمطالعة، وتقرأ كتاب وتستطيع عرضه والتحدث عنه أو مناقشة ما ورد فيه؟.

لديك القدرة على التلاعب بالألفاظ وإلقاء الطرائف.

هل تقرأ الشعر وتستطيع التحدث بالفصحى؟.

لديك القدرة على تعلم أكثر من لغة.

فى أى المهن والأعمال يبدع صاحب الذكاء اللغوى؟

مبدع فى الترجمة.

فى القضاء (جلسات المرافعة والمحاماة).

فى مجال الأعلام (صحفى، كاتب يوميات).

فى حال وجود موهبة يمكن أن يصبح شاعراً أو أديباً أو روائياً أو مسرحياً

لماذا الذكاء اللغوى مهم؟

يساعدك على التواصل مع الآخرين.

تستطيع أن تُوظفه فى عدة مجالات: كالقراءة والكتابة والإملاء وعرض المادة الدراسية ومناقشة الأفكار المطروحة وابتكار حلول للمشكلات.من خلال قراءة الكتب، تستطيع زيارة أماكن جديدة ومعرفة شخصيات مهمة.

المجتمع يحتاج إلى مبدعين لغويين(شعراء، روائيين، كُتاب قصص، وسيناريوهات، خطباء، مؤلفين وغيرهم).

إرشادات لتطوير الذكاء اللغوى:

حاول تدوين أى فكرة تجول فى خاطرك كما يمكن تسجيلها صوتياً.

الكتابة اليومية لموضوع لا يقل عن٢٥٠ كلمة فى أى مجال يهمك مثال على ذلك: (يومك المدرسى، كتاب أعجبك، ما يحدث فى العالم اليوم).

نظّم زيارة دورية للمكتبات ويمكنك الإستعانه بأمين المكتبة فى اختيار الكتب التى تناسبك.

إذا واجهتك صعوبة فى فهم المصطلحات العربية أو الأجنبية أبحث عنها فى المعجم العربى أوالقاموس الأجنبى وسوف تلاحظ ازدياد حصيلتك اللغوية.

إن المشاركة فى نادى الكتاب يساعد فى تطوير هذه المهارة حتى يتم اختيار كتاب يُتفق عليه من قِبل باقى الأعضاء لمناقشته.

تحتوى الصحف والمجلات والمواقع الإلكترونية على بعض الوسائل والألعاب الترفيهية التثقيفية والتى تساعد فى إثراء الحصيلة اللغوية مثل: لعبة الكلمة الضائعة والكلمات المتقاطعة.

ضع قائمة بالكُتاب المحليين لديك للتواصل معهم والاستفادة من خبراتهم.كن سبّاقاً لحضور المؤتمرات والملتقيات التى تستضيف (كُتاباً أو أدباء أو شعراء أو مؤلفين مشهورين ومعروفين).

حاول أن تتعلم أكثر من لغة.

ضع قائمة أولويات للقراءة:

القائمة الأولى: الكتب التى تود قضاء معظم الوقت فى قراءتها.

القائمة الثانية: الكتب التى تود قراءتها خلال الأشهر المقبلة.

القائمة الثالثة: الكتب التى تود قراءتها من وقت لآخر.

نمّ ذكاء ابنك (تلميذك) اللغوى

يأتى الطفل إلى الدنيا ومعه مجموعة كبيرة من الاستعدادات والمواهب والقدرات العقلية، ليس هذا فحسب بل ومجموعة من الذكاءات تصل إلى حدود الأربعة عشر نوعا من أنواع الذكاء وتزيد، فحبذا - عزيزى القارئ - لو تعرف الوالدان والمعلمون عليها قصد إظهار مواهب الطفل واستثمار قدراته وأنت وأنا أيضا معنيان بها قصد تنميتها وتطويرها عندنا، فتعالى معى فى جولة استكشافية ممتعة إلى رياض الذكاءات المتعددة ولنستهل رحلتنا بالذكاء اللغوى واحضر معك آلات الفحص وأجهزة التصوير وروح الفضول.

أما الذكاء اللغوى أو اللفظى يا صاحبى فهو: (القدرة على استخدام اللغة للتعبير والتواصل والإقناع والتحفيز وطرح المعلومات وتجلية الأفكار... إلخ) ويمتد الذكاء اللغوى ليطال الحساسية البالغة للفروق الطفيفة بين الكلمات المشتركة فى المعنى وحسن ترتيب الكلمات وسجعها.

وقبل أن تكتشف ذكاء طفلك اللغوى حبذا لو جعلته ذا مراس ودربة للنشاطات التالية:

١ - شجع ابنك على استيعاب قصة أو نكتة وحفزه ليقصها ويستمتع بسردها على زملاءه وأفراد أسرته.

٢ - ضع بين يديه تمارين الكلمات المتقاطعة وبعض الألغاز وحرضه على حلها.

٣ - دع طفلك يتعرف على معنى كلمة من القاموس مع مرادفة واحدة على الأقل كل يوم قبل ذهابه إلى المدرسة.

وهذه النشاطات يا صديقى تساعدك على اكتشاف ذكاء طفلك اللغوى وتفعيله فإذا كان طفلك قويا فى ذكاءه اللفظى تجده:

١ - يفكر فى الكلمات.

٢ - يحب القراءة والقصص والنكت واللعب بالكلمات... إلخ.

٣ - يطلب الكتب، أدوات الكتابة، المناقشة، المناظرة، القصص... إلخ.

كيف تعرف أن ابنك لديه ذكاء لغوى؟

مؤشرات الذكاء اللغوى:

١ - يتمتع بذاكرة ممتازة للتواريخ والأماكن وأسماء الشخصيات... إلخ.

٢ ـ يحب القصة طويلة وينسجها، يستمتع بالحكاية المثيرة ويغزلها، يشغف بالنكت ويرويها.

٣ ـ يكتب بطريقة رائعة بالنسبة لسنه ورصيده.

٤ ـ يهوى الألعاب الكلامية (الكلمات المتقاطعة، السهمية وغيرها).

٥ ـ يستأنس بالمطالعة.

٦ ـ يمتلك مهارة تهجى الكلمات بشكل دقيق (مع اعتبار عامل السن).

٧ ـ يستمتع بالتلاعب بالألفاظ ويجنح إلى السجع... إلخ.

٨ ـ يتواصل مع الآخرين بمهارة لفظية عالية.

٩ ـ لديه حصيلة لغوية جيد بما يتناسب مع سنه أو يفوقه.

١٠ ـ يحب الاستماع إلى الكلمات المنطوقة (قصص، تعليقات، أحاديث، حوارات،... إلخ) عبر أجهزة التسجيل والبث المختلفة أو مشافهة عن كثب.

نمّ ذكاء طفلك (تلميذك) اللغوى

(الإستراتيجيات والأساليب)

هناك استراتيجيات معينة ينبغى استخدامها فى تنمية الذكاء اللغوى باعتبارها استراتيجيات تعلم هامة توافق "طريقة المخ فى العمل" بأصل خلقته وتكوينه:

أسلوب القص:

لقد وجدت القصة منذ آلاف السنين فى كل الثقافات ذلك لأهميتها وفعاليتها فى التعليم وإبراز العبر، ولذا ينبغى أن ننظر إلى القصة على أنها أداة تعليم حيوية لإنتاج المفاهيم والأفكار والتصورات ولتحقيق الأهداف

التعليمية، وعلينا استخدامها على هذا الأساس، بالإضافة إلى استخدام القصة فى نقل المعارف الإنسانية يمكن استخدامها أيضا فى الحساب والرياضيات وغيرهما، وعلى سبيل المثال: "كان يا مكان فى قديم الزمان ثلاثة إخوة لديهم قوى سحرية عجيبة، فكان كل ما يلمسوه يضرب ويتضاعف، أما الأخ الأكبر فكان يتضاعف ما يلمسه، وأما الأخ الأوسط فكان يضرب فى ثلاثة، أما الأخ الأصغر فكان يضرب فى أربعة.... وهكذا". وقد أثبتت التجارب أن الأطفال يتأثرون جدا ويستفيدون منها عندما نصطحبهم فى رحلة خيالية مبدعة ويكون الحديث من القلب.

أسلوب العصف الذهنى:

لقد أبلغ فى الوصف من وصف "التفكير" بالسحابة ترسل زخات من الكلمات وأثناء العصف الذهنى ينتج التلاميذ وابلا من الأفكار اللفظية التى يمكن جمعها وتثبيتها على السبورة أو على جهاز العرض.

ويمكن أن تدور رحى العصف الذهنى على أى شىء: - "لتأليف قصيدة أو لتطوير مشروع جماعى فى القسم، لدراسة مادة أو إجراء بحث، لتقديم مقترحات لزيارة ميدانية... إلخ".

قاعدة العصف الذهنى ترتكز على ثلاثة أسس هى:

١ - قدم، شارك، أرسل كل ما يرد على ذهنك، فكل فكرة لها أهميتها لا تعليق، لا انتقاد، لا امتعاض.

٢ - نظم هذه الأفكار على شكل خريطة عقل، أو رسم بيانى توضيحى من أجل تقييدها وتنظيمها.

٣ - تأمل هذه الأفكار وصغ مشروعك منها أو من أفضلها. وهذه الإستراتيجية تتيح للتلميذ الاعتراف بجهده والتقدير لأفكاره.

وينبغى استخدام استراتيجيات ضرورية أخرى لا يتسع المقام للتفصيل فيها مثل: (التسجيل الصوتى، كتابة اليوميات، النشر،.....وغيرها).

الأنشطة المقترحة: لتطوير ذكاء طفلك اللغوى

١ ـ اجعل لطفلك قاموسه الشخصى: شجع طفلك على اتخاذ قاموس شخصى (كراس خاص) واجعله كلما تعلم كلمة جديدة ومعناها يقوم بتدوينها فيه ويؤلف منها جملة أو عدة جمل.

ساعده فى تأليف قصة مبدعة من الجمل التى صاغها والكلمات التى تعلّمها. ثم شجعه على قراءتها لأفراد الأسرة.

٢ ـ علمه كتابة مذكراته: اقتنى لابنك مذكرة ليسجل فيها ما يمر به وما يشد انتباهه وما يثير انفعاله مثل:

ـ صداقة جديدة ـ مقابلة شخصية حديثة ويعلق على (غرابتها ـ لطفها ـ شهرتها...).

ـ زيارة مكان جديد ـ نشاط مميز قام به فى البيت أو المدرسة أو المسجد أو فى النادى... إلخ.

ـ مشروعات يتمنى القيام بها ـ رأيه اتجاه موقف معين ـ شعوره فى أول يوم بالمدرسة.... إلخ.

ـ أشخاص يتمنى ملاقاتهم ـ أماكن يتوق إلى زيارتها ـ.... إلخ.

ملاحظتين:

بإمكانه تخصيص الصفحات الأخير من المفكرة لكتابة الكلمات التى تعلمها.

شاركه فى الكلمات التى ينتجها عصفه الذهنى لتكون بمثابة مرشده الموجه فى الكتابة وكذا أفكاره الجديدة.و بإمكانك أن تتخذ أنت أيضا مفكرة لترافق طفلك فى ما يكتب وتناقشه وتتفاعل معه ويقرأ كل منكما على الآخر.

تنبيه:

دع طفلك يختار ما يكتب لا تعنفه على الأخطاء الإملائية لا تكثر التعليقات النقدية والتصويب حتى يداوم عليها.

٣ - صندوق بريدكم الأسرى: - سعادة طفلك تكون بالغة ومتعته تغدو كبيرة حينما يتلقى رسالة تعنيه هو شخصيا، فشاركه هذه المتعة بصنع صندوق بريد منزلى وقم معه بالخطوات التالية:

- اشرح له كيف يمكن أن نعبر عن أفكارنا ومشاعرنا بكلمات وكيف يتم خطها على الورق للاحتفاظ بها لأنفسنا أو نرسلها لمن نحب.
- دعه يراك تكتب أفكارك وتعبر عن مشاعرك بالكلمات.
- أرسل له بريدا لتعبر له عن مشاعرك تجاه موقف ما أو لتخبره عن شىء مهم.
- أطلب من أحد الأقارب أو الأصدقاء أن يكتب له ليشجعه على الرد.
- ساعده فى كتابة بعض التعبيرات اللطيفة المبتكرة غير التقليدية.
- شاركه صناعة البطاقات وإرسالها إلى الأصدقاء والمعارف.

٤ - علّمه مكونات القصة: حتى يكون يستفيد طفلك من قراءة واعية للقصة ويتأتى له فيما بعد كتابة قصصه الخاصة عليه أن يعرف أجزاء القصة ومكوناتها احضر قصة معك وعرفه أنها تتكون من:

- الشخصيات (أشخاص أو حيوانات) تلعب أدوارا مهمة أو ثانوية فى القصة).

- الشخصية الرئيسة.

- الظرف (الزمان والمكان) الذى تدور فيه أحداث القصة.

- المشكلة: المصاعب التى واجهتها شخصيات القصة وكيف تغلبت عليها.

- الحل: الأساليب التى استعملتها الشخصيات فى تجاوز المصاعب وحل المشاكل.

تنبيه: يمكنك تشجيعه عند نهاية القصة ليعيد تعيين أجزاء القصة.

٥ - عوده استخدام الكلمة فى معان مختلفة:

استخدم مثلا: كلمة عين فى سياق الحديث عن نعمة البصر، واجعله يعرفها على أساس أنها آلة إبصار.

اعرض عليه نفس الكلمة فى سياق آخر كأن تقول له: جاء محمد عينه، أو شربنا من عين فى قمة الجبل، أو أخرجنا الزكاة عينا... إلخ.

شجعه على استخدام الكلمة الواحدة فى سياقات مختلفة ويسجلها فى كراسه الخاص واحتفل معه بعد كل انجاز، لأن وعى الطفل اللغوى مرهون برصيده التعليمى للمفردات ومعانيها المختلفة حسب السياق الذى وردت فيه.

٦ - علمه نسج شبكة الكلمات:

- اطلب من طفلك أن يكتب مثلا: - الفاكهة فى وسط الصفحة.

- اطلب منه أن يعدد بعضا منها مثل: - تفاح، عنب، برتقال... إلخ.

- اطلب منه ذكر أنواعها مثل: حمضية، لوزية،... إلخ.

ـ اطلب منه أن يكتب استخداماتها: ـ للأكل الطازج، تصنع كمربيات... إلخ.

ـ اطلب منه أن يصفها: شكلا، مذاقا، صلابة.... إلخ.

غير الكلمات فى كل مرة واشترك معه فى هذه المتعة لتوسيع إدراكه وزيادة وعيه وتنمية ذكاءه اللغوى.

الذكاء الوجدانى (العاطفى)

انظر للعبارات التالية وأجب عن كل سؤال منها بالموافقة إذا كنت تعتقد أنها تنطبق عليك، أو عدم الموافقة إذا كنت تعتقد أن العبارة لا تنطبق عليك:

ـ أشعر أحياناً بالضيق بدون أن أعرف السبب فى ذلك.

ـ بعض الأشخاص يثيرون استيائى مهما حاولت أن أبدو غير مهتم بهم.

ـ كل شخص يعانى من بعض المشاكل فى حياته، ولكن مشكلاتى النفسية أضخم من أى شخص آخر.

ـ عندما تواجهنى مشكلة تكون دائماً نتيجة لفشلى وخيبتى وغبائى.

ـ لا أشعر بالراحة فى المواقف التى تحتاج للتعبير عن إظهار المشاعر الطيبة والمودة والحب.

ـ عندما أقرر تحقيق هدف معين أجد كثيراً من العقبات التى تحول بينى وبين الوصول لأهدافى.

ـ أشعر بالملل وفقدان الصبر.

ـ أشعر بالتعاسة لأسباب لا أعرفها.

ـ أحتاج دائماً لتأييد الناس حتى أرضى عن أى عمل أفعله.

ـ أحتاج لقوة دفع خارجية حتى أتمكن من ممارسة أعمالى بنجاح.

إذا كانت إجاباتك عن الأسئلة السابقة أو أمثالها بالإيجاب فمعنى ذلك أنك تفتقر للذكاء الوجدانى، أى أنك من النوع الذى تسيطر عليه التقلبات الانفعالية، والاستغراق فى القلق. وأنك تجد صعوبة فى تكوين علاقات مستقرة ودافئة مع الآخرين. كما يعنى أنك لا تشعر بالرضا عن نفسك ولا عن الآخرين ولا عن المجتمع الذى تعيش فيه. بعبارة أخرى فإن فرصك فى النجاح والتفوق والسعادة فى الحياة العملية والمهنية ستكون محدودة بالمقارنة مع الشخص الآخر الذى يتمتع بعكس هذه المشاعر، أى ذلك الذى يتسم بقدرة عالية من الذكاء الوجدانى.

ما هو الذكاء الوجدانى؟

الذكاء الوجدانى هو عبارة عن مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التى تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات. فالشخص الذى يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجدانى، يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من أن:

- يتعاطف مع الآخرين خاصة فى أوقات ضيقهم.
- يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.
- يتحكم فى الانفعالات والتقلبات الوجدانية.
- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
- يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويحل الخلافات بينهم بيسر.
- يحترم الآخرين ويقدرهم.
- يظهر درجة عالية من الود والمودة فى تعاملاته مع الناس.

- يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه.

- يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم.

- يميل للاستقلال فى الرأى والحكم وفهم الأمور

- يتكيف للمواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.

- يواجه المواقف الصعبة بثقة.

- يشعر بالراحة فى المواقف الحميمية التى تتطلب تبادل المشاعر والمودة.

- يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجى.

إذن فأنت تلاحظ أن الذكاء الوجدانى مفهوم يحمل فى طياته عدد من السمات والصفات التى يمكن تلخيصها فيما يأتى:

١ - الإدراك الواضح لدوافعه الشخصية بما فى ذلك وعيه بمختلف المشاعر التى تتملكه حتى وهو فى قمة الانفعال.

٢ - يثق فى نفسه ويتحمل مسؤولية أفعاله وينزع للاستقلال فى تصرفاته وآرائه.

٣ - يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية بما فى ذلك الخلو النسبى من اضطرابات القلق والكآبة.

٤ - ينظر للحياة بتفاؤل وإيجابية.

٥ - قد يشعر أصحاب هذا النوع من الشخصية بالكدر والضيق أحياناً كالآخرين ولكنهم يستطيعون التخلص من هذه المشاعر فى فترات قصير بسبب ما يتسمون به من عقلانية وحنكة.

٦ ـ لديهم قدرة عالية على التحكم فى تقلباتهم الانفعالية، مع توظيف مشاعرهم وعواطفهم لما فيه الصالح الشخصى دون تضحية بصالح الآخرين.

٧ ـ يتفهمون جيداً ما يواجههم من آمال أو آلام ومن ثم تتسع الفرص أمامهم للنجاح والتفوق وتكوين علاقات إنسانية فعالة بالآخرين.

٨ ـ يمكنك أن تتوقع ما تستطيع تحقيقه فى الحياة من فوز وتفوق إذا كنت تملك قدراً مرتفعاً من الذكاء الوجدانى بالإضافة للذكاء العقلى الذى يرتبط بالنجاح الأكاديمى وتحصيل العلم والمعلومات وغيرها من المهارات الفكرية والذهنية التى تقيسها مقاييس الذكاء التقليدية.

ومنذ تبلور هذا المفهوم، أصبح من أكثر المفاهيم رواجا فى علم النفس لدرجة أن الرئيس السابق "كلينتون" عندما سألوه فى إحدى اللقاءات عن أهم المفاهيم التى أثرت فى حياته المهنية ونجاحه السياسى والاجتماعى كان مفهوم الذكاء الوجدانى من أكثر المفاهيم التى ذكر أنها أثارت تشوقه واهتمامه وأفادته فى حياته أجل الفائدة.

الذكاء الوجدانى يمكن تعلمه واكتسابه:

ولعل من أهم جوانب التطور إثارة فى موضوع الذكاء الوجدانى، ما يتعلق بتدريبه وزيادته فى السلوك. فالذكاء الوجدانى ـ بعكس الذكاء العقلى ونسبة الذكاء التقليدية ـ يتصف بعدد من المهارات التى يمكن تعلمها واكتسابها بيسر. وقد كشفت بحوث العلماء فى هذا الصدد أن الذكاء الوجدانى خاصية أو مجموعة من الخصائص يمكن تدريبها وتنميتها من خلال كثير من الأساليب التى تساعد على تنميتها وتقويتها فى الشخصية.

الآن عـرفت ما هو الذكـاء الوجـدانى وتعـرفت على بعض خـصـائصـه الثابتة، ويبقى لك أن تعرف بعض ما يجب عمله لاكتساب مهاراته. وقد استطاع العلماء لحسن الحظ أن يكتشفوا كثيرا من أسرار هذا النوع من الذكاء كما استطاع البحث العلمى أن يمنحنا كثيراً من التوجيهات التى ترفع من معدل الذكاء الوجدانى من بينها:

- تدريب الذات على الهدوء والاسترخاء فى مواجهة الأزمات.

- كن واعياً بالمشاعر والانفعالات السلبية التى تتملكك أحياناً دون توقع. كن منتبها بشكل خاص لحالات القلق والاكتئاب والغضب، وأعمل على التخلص منها أو الإقلال منها بقدر ما تستطيع، لأنها تعيق تفاعلاتك الجيدة بالناس وتجعل بينك وبينهم سدا منيعا يعيق تفاعلك بهم.

- لا تجعل العناد أو المكابرة يحرمانك من التعلم من الآخرين حتى ولو كانوا أصغر منك أو مختلفين عنك أو أقل مركزاً أو سطوة فالرأى الجيد والحكمة لا تعرف التمييز فاطلبها حيثما وجدتها وأينما وجدتها ومع من تجدها.

- حافظ دائماً على مشاعر طيبة عند التعامل مع الآخرين بأن تتفهم مشاعرهم وما يوجههم من دوافع وحاجات شخصية واجتماعية. تفهم مخاوفهم، ومشاعرهم بالغيرة والغضب حتى تكون أقدر على توجيه تفاعلاتك معهم فى الطريق الإيجابى دائما وبأقل قدر من التوتر.

- علينا أن ندرب أنفسنا جيداً على مواجهة الأزمات بهدوء، وأن نتصدى لحل الخلافات خاصة تلك التى تثور عندما نواجه مختلف

التأثيرات السلبية والعقبات التى قد تطرحها أمامنا بيئة اجتماعية تعوق قدراتنا على النمو السليم والصحة النفسية.

- كذلك ينصح العلماء بأن تنمى قدرتك على مواجهة النقد الخارجى. أنظر للنقد بوصفه فرصة للناقد والمنتقد للعمل معاً نحو تحقيق هدف له معنى للوصول إلى حلول ناجحة للمشكلات التى أثارت النقد، وليس بوصفه خصومة وتآمر.

- راقب تحيزاتك وتعصبك الشخصى ضد بعض الأشخاص المختلفين عنك اجتماعياً أو ذهنياً. تذكر أن التعصب نوع من الجمود العاطفى ولهذا تتصف الشخصية المتعصبة بالعدائية نحو المختلفين عنا فى الرأى أو السلوك مهما كانت الحقائق مختلفة عما نحمل من رأى متحيز أو توجه سلبى نحو الآخرين.

- لكى تنمى شخصيتك فى اتجاه الذكاء الوجدانى امنح فرصة لنمو مهاراتك على التعاطف ومؤازرة الآخرين ومد يد العون لهم. تذكر أن العطاء لا يكون مادياً فحسب بل يمتد ليشمل قدرتك على العطاء من جهدك ووقتك وعلمك. تذكر أنه إذا كان من أهدافك أن تمد يد العون والمساعدة للآخرين فثق أنك ستجد الكثير من الطرق الملائمة لعمل ذلك، فالمجال أمامك واسع جدا لتكون خدوماً و" خادم القوم سيدهم".

- وأخيراً اظر وتأمل العبارات التى بدأنا بها هذه الموضوع وعامل هذه العبارات على أنها عقبة فى تطورك الشخصى ونجاحك فى العمل، ومن ثم تجنب ما تصفه هذه العبارات من آراء أو سلوك، واعمل على أن تتصرف بعكسها، أى بحسب الخصائص الثمانية المذكورة فى

الموضوع، استمر فى ذلك حتى تصبح تصرفاتك الجديدة عادية وترتبط بحق بما يسمى بالذكاء الوجدانى.

- إذا كنت أباً أو أماً كن على وعى بالعوامل التى تيسر نمو الذكاء الوجدانى لدى أطفالك مبكراً، قلل من انتقاداتك لأرائهم. ناقش آرائهم فى الناس والآخرين بدون تعصب. شجعهم على التعاطف مع الآخرين والتطوع للأعمال التعاونية والخيرية. دربهم مبكراً على اكتساب المهارات الاجتماعية وتنويع صداقاتهم بفئات مختلفة من الناس. شجعهم على التخلى عن الغضب والفورات الانفعالية بأن ترسم أمامهم بتصرفاتك قدوة لهم على الهدوء وتجنب الانفعالات. أطلب منهم دائماً أن يقدموا لك على الأقل ثلاثة حلول لأى مشكلة قد تواجههم أو تعترض نموهم

الذكاء الشخصى

يعرّف الذكاء الشخصى بأنه قدرة الفرد على إدراك مشاعره الداخلية ووعيه بنطاق انفعالاته والقدرة على إدراك الفروق الموجودة بين هذه الانفعالات، وتمييزها لاستخدامها كوسيلة للفهم والإرشاد. كما أن الفرد صاحب هذا النوع من الذكاء يتميز بقدرته على تحفيز ذاته وتشجيع نفسه ويتخذ قراراته بثقة واقتناع.أيضاً فإنه يحب الاستقلالية كثيراً والتميز المنفرد.

هل تمتلك إحدى هذه الصفات؟

- هل لديك هدف محدد تسعى لتحقيقه؟
- هل تُفضل العمل الفردى على العمل الجماعى.و هل أنت مستقل فى تفكيرك؟

- هل تعرف نقاط ضعفك وقوتك؟

- هل تستمتع بكتابة يومياتك؟

- هل تفكر فى المستقبل وماذا تريد أن تكون،و تتميز بإرادة قوية؟

- هل لديك آراء واهتمامات تميّزك عن غيرك، كأن تتميز بمهارة الاستماع الجيد؟

- هل تتأمل الوجود (الكون والطبيعة والمجتمع والنفس)؟.

- هل تقدم الحلول الشاملة للمشاكل، تقدر الوقت وتستثمره جيداً؟

فى أى المهن والأعمال يبدع صاحب مهارة الذكاء الشخصى؟

- باحث علمى، مبرمج، مخترع.

- مُخبر، محقق جنائى.

- مرشد طلابى، مستشار نفسى

- رجل أعمال.

لماذا الذكاء الشخصى مهم؟

- بإمكانك استخدامه للاستفادة والتعلم من أخطائك وأيضاً من نجاحاتك، وبالتالى تستطيع تحديد نقاط القوة والضعف.

- تستطيع تحديد أهدافك المستقبلية مستفيداً من مجريات حياتك الماضية.

- تستطيع فهم مشاعرك وبالتالى التعبير عنها بطريقة سليمة.

إرشادات لتطوير الذكاء الشخصى:

- اسأل نفسك هذا السؤال من أكون؟ من أنا؟ واكتب أكبر عدد من الإجابات. ضع قائمة بما تحب وما تكره،و اجعل إجابتك أكثر تفصيلاً.

- استخدم ملصقات عليها صور وعبارات أو رسومات بحيث تعبر عن شخصيتك.

- ضع قائمة بالأشياء التى قمت بأدائها بشكل جيد، وقائمة آخرى بأشياء تريد أدائها بشكل أفضل.

- حدد أهدافك المستقبلية والمدة الزمنية لتحقيقها. ثم راجعها عند انتهاء المدة الزمنية المحددة، وقيم نفسك بناءً على ما تم إنجازه.

- أكتب سيرتك الذاتية، بإمكانك أن تضيف صور أو رسوم توضيحيه إليها.

- لا تنسى أحلامك، فكر جيداً وأمعن النظر فيها، ماذا تعنى لك؟.

- هناك كتب كثيرة تساعدك على أن تكتشف نفسك، وتتعلم أكثر عن أسرار النفس البشرية.

- تعلم التأمل وخصص وقتاً لذلك، وخصص وقت فى الإسبوع لهواية تحبها. راجع إنجازات يومك، ماهى الأمور التى لم تسر على ما يرام، ماذا تعلمت خلال اليوم وكيف يمكنك تحسين الأمور غداً، وحاول أن تكتب يومياتك.

- ابدأ بمشروع يُعبّر عنك أنت شخصياً؛ شى تحب القيام به مثل:

- اختراعات (فكرة بداخلك تحولها إلى اختراع).

- تصميم موقع الكترونى خاص بك.

الذكاء المنطقى (الرياضيات):

هذا النوع من الذكاء هو أول ما يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع كلمة ذكاء، أنه أهم أنواع الذكاء، وهو ما يُمكّن الأشخاص من التفكير الجيد

ويساعد فى استخدام مهارات التفكير المعروفة: مثل(إصدار الأحكام، والتجريد، والاستقراء، والاستنتاج، والتعميم، واستخدام القواعد فى تفسير مواقف جديدة، والقدرة على إدراك العلاقات المعقدة بين الأسباب والنتائج) وغيرها من العمليات المنطقية. وإن الذكاء (المنطقى /الرياضيات) لا يحتاج إلى قدرات عالية فى التعبير اللفظى عادة.

هل تمتلك إحدى هذه الصفات؟

- هل تحب العلوم؟.
- هل أنت بارع فى حل مسائل الرياضيات ذهنياً، وتقوم بعد الأشياء من حولك؟.
- هل أنت قادر على تصنيف الأشياء من حولك والربط بينها بعلاقة (أقل من - أكثر من، أو أكبر من - أصغر من، أو أطول من - أقصر من)؟.
- هل تهتم بحجم الكواكب والنجوم وبُعْدَها عن الأرض والمسافة بينها وحركتها؟.
- هل تستمتع بإدارة ميزانية الأسرة؟.
- هل تحب الألعاب أو الأحجيات التى تتطلب استخدام مهارة المنطق؟.
- هل تستمتع بالتعرف على كيفية عمل الحاسب الآلى،وتعمل على إنجاز بعض المهام الموكلة إليك باستخدام الحاسب الآلى.

فى أى المهن والأعمال يبدع صاحب الذكاء المنطقى؟

- محاسب مالى، موظف بنكى، مبرمج حاسب آلى.
- مصمم ألعاب الكترونية.
- مشرف على المواقع الكترونية.

- محلل مالى،محلل بيانات.
- خبير فى الأسواق المالية (البورصة).
- معلم لمادة علمية (الرياضيات - الكيمياء - الفيزياء).
- مخترع، فيلسوف.

لماذا الذكاء المنطقى مهم:

- تستطيع تطوير نفسك فى عدة مجالات (الحساب، العلوم، مهارات الحاسب الآلى).
- تستطيع اكتشاف وفهم العالم من حولك من خلال طرح أسئلة حول الأشياء التى تشاهدها أو تريد معرفتها.
- يخدمك فى حل مشكلات كثيرة تتعلق بجوانب الحياة المتعددة كملاحظة الأسباب والنتائج (كيف يقود الفعل إلى رد فعل). ومن ثم وضع علاقات مثل (لماذا أدى السبب إلى النتيجة).

إرشادات لتطوير الذكاء المنطقى:

- اختر الألعاب المبنية على إستراتجية ومنطق معين مثل: الشطرنج والدمينوا، إن مثل هذه الألعاب تعتمد بشكل كبير على رسم خطة معينة وعلى فهم تحركات اللاعب الآخر.
- تابع البرامج التلفزيونية والتى تعرض محتوى علمى فى مجالات علمية كالكيمياء والفيزياء وعلوم الأرض، وتعلم المزيد فى العلوم والرياضيات من الكتب واستعن بالمعلمين والأهل.
- قلل من استخدام الآلة الحاسبة وقم بالعمليات الحسابية ذهنياً، فإذا وجدت أنك تستطيع إجراء تلك العمليات بسهولة يمكنك الانتقال إلى عمليات أكثر تعقيداً.

- إن زيارة المتاحف والمعارض والمؤسسات العلمية ومراكز الأطفال التى تهتم بالعلوم سوف تزودك بمعلومات تهمك، حيث يمكنك الإطلاع على الأفكار العلمية والرياضية المستخدمة فى حياتنا اليومية.

- أشترك فى المجلات العلمية واهتم بالمجلات والصحف التى تتابع آخر الأخبار العلمية. شارك أفراد عائلتك بمتابعة أحدث الاختراعات وأهم التجارب العلمية التى تلائم ميولك.

- اكتب عشرة أسئلة حول بعض الظواهر الطبيعية التى تريد الإجابة عليها. مثال: (من أين يأتى قوس قزح؟) ابحث عن الإجابة فى الموسوعة أو بالبحث فى الانترنت أو سؤال والديك أو بعمل تجارب من صنعك.

- فكر فى الأرقام، مثلاً: إذا قامت إحدى سفن الفضاء بقطع مسافة ٤٣ مليون ميل للوصول إلى كوكب المريخ، فحاول أن تفهم بُعد تلك المسافة وكم تساوى على الأرض أو كم رحلة يمكنك قطعها حول وطنك تساوى تلك المسافة بين الأرض والمريخ.

- ابحث عن كتب أو مواقع إلكترونية تساعدك على أداء تجارب علمية منزلية تستخدم فيها مواد وخامات من المنزل وتكون بإشراف أحد أفراد عائلتك، كما يمكنك لاحقاً المشاركة بهذه التجارب فى المسابقات المدرسية.

الذكاء الحركى

يُعرّف الذكاء الجسدى (البدنى) بأنه القدرة على استخدام القدرات العقلية لدى شخص ما للتنسيق بين حركاته الجسمية. ويتحدى هذا الذكاء الاعتقاد الشائع بأنه لا توجد علاقة بين النشاط العقلى والبدنى.

أصحاب هذا النوع من الذكاء يتعلمون ويطورون معرفتهم من خلال حركات وأحاسيس أجسامهم، تجدهم متميزين فى المهارات العملية مثل (النجارة والخط والأشغال الفنية واليدوية) كما يملكون مهارات رياضية بشكل عام.

هل تمتلك إحدى هذه الصفات؟

هل أنت نشيط وتحب الحركة،و تمارس الرياضة، وتتعلم الحركات الرياضية بسهولة؟

هل تتحرك عندما تفكر، أو تتحرك بحثاً عن فكرة؟

هل تحتاج إلى لمس الأشياء للتعرف عليها جيداً؟

هل تزعجك تقلبات الطقس؟

هل تتقن ركوب الدراجة العادية وترغب بتعلم قيادة السيارة؟

هل تربط الأحداث بحركات معينة؟

فى أى المهن والأعمال يبدع صاحب الذكاء الجسدى/الحركى؟

مهنى (نجار، خياط، فخارى، لحّام، نحّات،رسام، الزخرفة وغيرها). مدرب رياضى أو لاعب رياضى. ممثل، مصمم مجوهرات. طبيب (أسنان أو جراح)، إنهم يعتمدون على التنسيق بين اليد والعين أثناء العمل.معالج طبيعى.

لماذا الذكاء الجسدى (الحركى) مهم؟

سيجعلك هذا النوع من الذكاء أفضل صحة من خلال ممارستك للتمارين الرياضية. سوف تبتكر وتتعلم طرق جديدة لحل المشكلات، تحتاج لاستخدام أدائك البدنى.

بإمكانك استخدام جسمك للتعبير عما تريد، كالاشتراك فى عمل مسرحى.

إرشادات لتطوير الذكاء الجسدى(الحركى):

عندما تمارس التمارين الرياضة أو عندما تتجول سيراً على الأقدام لا تتجاهل أى فكرة مثيرة تخطر ببالك دوِّنها مباشرة، هناك احتمال كبير أن تجد نفسك تنظم قصيدة أو تحل مسألة رياضية. أجعل جسمك أكثر مرونة من خلال ممارسة أنواع الرياضه المختلفة مثل: (السباحة والجرىّ وتسلق الجبال والتزحلق على الجليد وقيادةالدراجة).

اشترك فى فريق رياضى وأجعل مشاركتك معه منتظمة ومستمرة، مثل الإشتراك فى دورى كرة القدم فى المدرسة.

إن الحرف اليدوية تعتمد على مرونة العضلات والقدرة على التحكم بها وخصوصاً عضلات الأصابع، فإن التحاقك بدورات تدريبية فى هذا المجال سيساعدك على تطوير هذه المهارة.حاول زيادة التنسيق بين

اليدين والعينين من خلال حركات تصويب الكرة نحو السلة أو رمى الرمح أو ممارسة رياضة التنس. المشاركة فى المسرحيات الأدبية والدرامية تتيح لك فرصة التعبى بلغة الجسم.

امنح جسمك قسطاً من الراحة واجعله مسترخياً بعيداً عن أى ضغوط.

أنشطة لتنمية الذكاء البدنى ـ الحركى

الذكاء البدنى ـ الحركى هو القدرة على استخدام الجسم بمهارة للتعبير عن النفس والتواصل والإنتاج والفهم.. الأشخاص الذين يتمتعون

بهـذا الذكـاء جـيـدون فى الـتـعـامل مع الأشـيـاء والأنشطة التى تتطلب أجسامهم وأيديهم وأصابعهم.

ولأن التعلم بالعمل "learning by doing" يحدث من خلال الحركة البدنية فالجسم يعرف طرقا لأداء العديد من المهام، مثل: ركوب الدراجة، الرقص، أو حركة الجسم حركة معينة، تلقف شىء مقذوف، التوازن أثناء المشى، التعرف على المفاتيح على لوحة الكتابة على الكمبيوتر، والقيام بمثل هذه الأنشطة بمهارة يعتبر نوعا من الذكاء البدنى الحركى...

كيف أتعرف على هذا النوع من الذكاء لدى طفلى؟

- لديه طريقة مميزة فى تحصيل خبراته الحياتية بالحركة؛ اللمس؛ العمل اليدوى..
- يتفوق فى لعبة رياضية أو أكثر.
- لا يمكنه المكوث فى مكانه لفترة طويلة.
- يستخدم تعبيرات وجهه وجسده كثيرا حين التعبير عن أفكاره ومشاعره.
- يمكنه تقليد حركات أو تعبيرات وجه الآخرين.
- يحب الحركة البدنية كالرقص، التمثيل والألعاب الحركية بكل أنواعها كالجرى، القفز أو التسلق.
- لديه مهارة فى استخدام يديه وعضلاته الدقيقة، مثل: تقطيع الأخشاب؛ الحياكة؛ استخدام العدد والآلات.
- يستمتع باللعب بالطين، العجائن أو غيرها من الخبرات التى تتطلب اللمسية.

- يستمتع بألعاب الفك والتركيب كالمكعبات والبناء؛ والليجو.

- غالبا يؤدى أداء أفضل لأى مهمة بعد رؤية شخص ما يقوم بها ثم يقوم بتقليد حركاته. ويفعل نفس الشىء إذا ما رغب فى تعليم غيره.

- ربما يجد من الصعوبة أن يمكث فى مكانه بلا حركة لفترة طويلة؛ يشعر بالملل أو التشتت إذا لم يكن منهمكا فيما يدور حوله.

وننصح هنا بأن تراقب طفلك وتسجل فى دفتر خاص نواحى القوة البدنية الحركية الأخرى لديه.

الذكى بدنيا حركيا يتعلم عن طريق:

- الحركة واستخدام جسمه.
- اللمس والعمل اليدوى.
- رحلات ميدانية.
- ألعاب تنافسية وتعاونية.
- أنشطة يدوية، مثل: الطهى، الزراعة، الفنون، إصلاحات يدوية، التركيب للأشياء الميكانيكية، استخدام الكمبيوتر والأنشطة بدنية.

كيف ندعم هذا الذكاء؟

- امنح فرصا للتعلم عن طريق اللمس والعمل.
- مارس مع طفلك أنشطة حركية يوميا من شهوره الأولى.
- أشركه فى أنشطة التمثيل، الألعاب الرياضية والحركية.
- امنحه فرصا لممارسة الأعمال اليدوية المختلفة.
- وفر له اللعب التى توافق ذكاءه.

- المتميزون فى هذا النوع من الذكاء يتعاملون مع المعلومات بتطبيقها ومن خلال إحساسهم الجسمى؛ ولذا لا بد من مراعاة ذلك فى تعليمه.. على سبيل المثال فى الفصل: تمثيل جزء عن الشخصية التى يدرسها؛ أو مهمة تتيح لهم فرصة لبناء أو عمل نموذج بالمكعبات أو الليجو؛ أو لمس ما يتعلمه...

- وفر برامج الكمبيوتر لتعليم أى مفاهيم.

بعض الأنشطة التى تنمى هذا النوع من الذكاء

النشاط الأول: الدراما والتمثيل

- مثّل أيا من القصص التى يحبها طفلك. مثّلا معا حركات الأبطال؛ تعبيراتهم المختلفة. ويمكنك صنع بعض الوجوه المستعارة لتستعين بها فى تمثيل الشخصيات المختلفة:

- درب طفلك على تقليد حركات الحيوانات المختلفة.

- درب طفلك على تقليد حركة الأشياء، مثل الطائرة؛ الريشة؛ القلم...

- درب طفلك على التعبير بدون كلمات؛ شاهدا معا التمثيل الصامت وقلدا معا.

النشاط الثانى: الطهى

- أشرك طفلك فى لمس؛ وتقطيع ومزج المكونات؛ تشكيل؛ تذوق مكونات الأطعمة التى تعدها.

- دعه يجرب بعض الوصفات البسيطة كالمخبوزات البسيطة.

اطلب من طفلك أن يضع المكونات:

- كوبا ونصف الكوب من الماء الدافئ.

- كيس خميرة صغيرا.
- أربعة أكواب دقيق.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع ملعقة صغيرة من السكر.
- ملحا خشنا.
- بيضة.
- فرشة.

- اطلب من طفلك أن يأخذ المعيار المحدد من الماء مع الخميرة والسكر ويخلطه جيدا.. اتركه لمدة ٥ دقائق.
- ساعده ليضع الملح مع الدقيق فى وعاء عميق.
- ضعا خليط الخميرة المعد، واطلب من الطفل أن يخلطه جيدا حتى يصير عجينة.
- شجع طفلك ليبتكر أشكالا مختلفة للمخبوزات: يلفها؛ ويلويها؛ يكور؛ يصنع منها أرقاما؛ أحرف اسمه؛ شجعه ليتحدث عن أفكاره...
- شجع طفلك ليكسر بيضة بمهارة داخل وعاء ويحركها بالشوكة أو المضرب اليدوى.
- بالفرشاة ساعد طفلك ليدهن أشكاله التى صنعها بيده.
- اطلب منه أن يرش قدرا ضئيلا من الملح الخشن.
- ضعا الصينية فى الفرن.
- ناقش مع طفلك: أى الأشكال يريد أن يصنع؟ قارن بين هذه العجينة وتلك التى يلعب بها؛ فيم يتشابهان؛ وفيم يختلفان...؟

النشاط الثالث: قوما معا ببعض المشروعات الخشبية

جرب مع طفلك صنع نموذج بسيط غير مكلف لقفص عصافير جذاب.. هذا الرابط يقودك خطوة خطوة لصنع هذا القفص.

النشاط الرابع:

- علم طفلك بعض الربطات والعقد الكشفية البسيطة

النشاط الخامس: اصنع عروسة بسيطة:

- أحضر عصوين من عصى الآيس كريم؛ بعض الصوف؛ أزرارا على شكل عيون؛ لاصقا أبيض أو شفافا؛ بعض الجرائد.
- غط منطقة العمل بأوراق الجرائد لحمايته من اللاصق.
- الصق العصوين معا بعد وضع اللاصق على الأحرف؛ ضمهما معا حتى يلتصقا جيدا.
- الصق العينين؛ واضغط جيدا؛ ثم الصق.
- كور قطعة من الصوف لصنع الأنف؛ ثم الصقها.
- اصنع الشعر بقص بعض الصوف بأطوال متساوية واربطه معا من البداية والنهاية والوسط. الصقه.
- الصق كل العروسة على قطعة من الموكيت؛ أو قطعة من الورق المقوى.
- علقها كلوحة تجمل بها غرفة طفلك؛ أو اصنع شكلا آخر لتكونا شخصيات تحكى عنكما حكايات ليلة.

كلمة أخيرة

- إذا اكتشفت أن طفلك مميز فى هذا النوع من الذكاء فلا بد أن تناقش هذا مع المدرسة؛ حتى تحاول المدرسة إشراكه فى الأعمال

التمثيلية والأنشطة الحركية؛ وكذلك لتسمح له ببعض الحركة داخل الفصل قدر الإمكان خلال اليوم. كذلك لتتمكن من دمج بعض الوسائل للأطفال ذوى الذكاء الجسمى الأعلى.

- طفلك وغيره من هؤلاء الأطفال من الممكن أن يتدنى إنجازه ما لم يمنح فرصا للتعلم والتواصل بطريقته؛ خاصة أن نظمنا التعليمية تشدد على المكوث بهدوء فى الفصول الدراسية؛ تكرس لأنواع محددة وقليلة من طرق التدريس التى لا تراعى هذا التعدد فى القدرات والاختلاف فى الذكاء.
- لا بد أن يقوم طفلك بالأنشطة التى يشعر فيها بالكفاءة ومناطق تميزه حتى يساعده ذلك فى تقدير الذات والإقبال على التعلم... ولا بد أن يُحتَرم ويقدَر نمطه فى التعلم والفهم والتواصل من قبلك والآخرين المهمين فى حياته.. هذا الإحساس بالكفاءة هو مفتاح التعلم خاصة فى السنوات الأولى من رحلة التعلم.

الذكاء البيئى

يُعّرف الذكاء البيئى بأنه قدرة الفرد فى التعّرف على النباتات والحيوانات وتصنيفاتها، والتى تعزز بدورها مهارات الملاحظة والتجميع والتصنيف فى أمور الحياة اليومية. إن أصحاب هذا النوع من الذكاء يمكنهم الجمع بين العمل والمتعة، فقد يمارسوا ما كُلّفوا به وهم يقضون وقتاً جميلاً فى مكان يحبونه.

هل تمتلك إحدى هذه الصفات؟

- هل تخرج إلى الطبيعة وتحب التعرف على تصنيفاتها وتكاثرها ونموها؟.

- هل تتأمل السماء والشمس والقمر والنجوم؟.

- هل تعتنى بالنباتات (تزرعها وتسقيها) والحيوانات (تطعمها وتحملها وترعاها)؟.

- هل تجمع وتصنِّف (الصخور، الهياكل، القواقع، البذور، الأوراق)؟.

- هل تطالع كتب الأحياء؟.هل لديك كمية كبيرة لصور الكائنات الحية (نبات أو حيوان)؟هل تستمتع بالمخيمات وتسلق المرتفعات؟.

- هل تتحدث كثيراً عن الحيوانات؟.

- هل تتميز بذاكرة جيدة تُخّزن فى طياتها (تفاصيل الأماكن التى قمت بزيارتها، أسماء الحيوانات، أنواع النباتات)؟.

- هل تهتم بالبيئة من حولك (الحى الذى تسكنه،مدرستك، منزلك)؟.

- هل تستمتع بالنظر إلى الأنهار والبحار، وهل تستمتع بالمطر، وتطرب لخرير الماء وتساقط الأمطار، وصوت الريح، وحفيف الأشجار؟.

- هل يأسرك ألوان الأشجار فى فصل الخريف، وهل تسحرك الصحراء بروعتها؟.

فى أى المهن والأعمال يبدع صاحب مهارة الذكاء البيئى؟

- دراسة علوم الحياة (بيولوجيا، أحياء،جيولوجيا).

- طبيب بيطرى.

- مدرب حيوانات.

- فى مجال الزراعة.

- عالم فى طب الأعشاب.

- مصور للمناظر الطبيعية

لماذا الذكاء البيئى مهم؟

- للتأمل والتفكر فى عظمة الخالق سبحانه وتعالى.
- تستخدمه لكى تكون أكثر اهتماما بالبيئة من حولك.تدرك من خلاله أهمية المحافظة على الطبيعة والبيئة. يساعدك على التعلم من خلال إدراك كل شى فى الطبيعة.
- يسعد وجدانك ويبعث السعادة فى روحك دائما.

إرشادات لتطوير الذكاء البيئى:

- تأمل الطبيعة أينما تكون مثل: مراقبة لمجموعة من النمل، أنواع الزهور المختلفة، نمو أنواع النباتات المختلفة. واستمتع بمراقبة تغير لون أوراق الأشجار فى وقت الخريف.
- ازرع نبته، راقب نموها يوماً بعد يوم ولاحظ الاختلافات التى تمر بها خلال نموها (هل تنمو بسرعة، كم كمية الماء التى استهلكتها، كم ساعة تعرضت للشمس).
- تأمل السماء، لاحظ أشكال السحب المختلفة، (هل هى ثابتة أم متحركة، تأملها هل هى متقطعة أم متواصلة، هل هى بيضاء، رمادية أم داكنة؟)

هل بإمكانك أن تتنبأ عن حالة الطقس؟

- راقب السماء فى ليلة صافية، ما هو لونها، هل النجوم واضحة، راقب القمر (هلال، بدر).
- اقتنى منضاراً وقم بزيارة أماكن تتواجد بها أنواع كثيرة من الطيور، صنفها بمساعدة مرجع علمى.تابع البرامج التى تهتم بالطبيعة، شارك ما تشاهده مع صديق له نفس الاهتمامات.

- أقر الكتب والمجلات المتخصصة فى مجال الحياة والطبيعة.

- شارك مع مجموعات تهتم بالحياة الطبيعية وتنظم محاضرات (إرشادية، تثقيفية) للمحافظة على البيئة والعناية بكوكب الأرض.

- نظم زيارة دورية لمتاحف تاريخية أو حديقة حيوان.

- إقرأ فى علوم الأرض، إذا وجدت نفسك مستمتعاً أبد بجمع أنواع الصخور والمعادن المختلفة،و تعرف على هويتها بالرجوع إلى الكتب العلمية.

- حاول الالتحاق بمخيمات صيفية.واجعل هدفك التعرف على كل جديد فى عالم الطبيعة من حولك،

- التقط صوراً للحيوانات أو الأشجار وأجمع عينات من التربة أو الصخور.

الذكاء الايقاعى

يُعرّف الذكاء الإيقاعى بأنه القدرة على تلحين وتذوق الصوت، ويعتبر من أوائل أنواع الذكاء ظهورا لدى الإنسان، وإن أصحاب هذا النوع من الذكاء لديهم القدرة على تحويل النصوص والعبارات إلى ترنيمات وإيقاعات.

حين يمكنك وضع تصور موسيقى للأصوات من حولك مثل تغريد الطيور أو صوت القطار وهو يسير على الخط الحديدى فهذا يعنى أنك تملك هذه المهارة، كما أنك تستطيع إدراك أعمق الأصوات والإيقاعات الموسيقية الكامنة فى ما يحيط حولك.

يدقق أصحاب هذا النوع من الذكاء على نبرة الصوت أثناء سرد القصة، ولا يعيرون اهتماما للصورة، مثال على ذلك: إذا كان هناك

وصف للعاصفة فى القصة فأنهم يتوقفون ويحاولون الاستماع لصوت تلك العاصفة.

هذا وظلت الموسيقى تمثل الوسيلة الرئيسية لنقل ثقافات الشعوب من جيل لآخر. فقبل ظهور الكتب كوسيلة لحفظ المعرفة كان الناس يختزنون معارفهم داخل عقولهم، حيث يقوم الكبار فى تلك المجتمعات بتوصيل تلك المعارف عن طريق القصائد والأشعار إلى أبنائهم الذين بدورهم يختزنون تلك المعرفة داخل عقولهم أيضا لحين توصيلها إلى الجيل الذى يليهم. وكأن هذا يعنى عملية التخزين والنقل لعشرات الآلاف من المعلومات مثل (حفظ أسماء السلالات، وأنواع النباتات، ووسائل العلاج، والتاريخ الكامل للقبيلة).

هل تمتلك إحدى هذه الصفات؟

- تحفظ الكثير من الأناشيد.
- تمتلك صوتاً جميلاً.
- مستمعاً جيداً للألحان.
- تلتقط الإيقاعات التى تحملها الأصوات من حولك وتقلّدها.
- تحب إصدار أصوات موسيقية باستخدام أعضاء جسمك (الدندنة، التصفيق، نقر الأصابع).
- تتذكر الأحداث عن طريق ربطها بترنيمات معينة.

فى أى المهن والأعمال يبدع صاحب مهارة الذكاء الإيقاعى؟

مُرتّل، منّشد، مُلحن.

معد تسجيلات صوتية.

أخصائى مؤثرات صوتية للأفلام.

مهندس صوت (لاستوديوهات التسجيل والأفلام والإذاعة التلفزيون والعروض الحية).

مصمم صوت لأفلام الفيديو والأعمال السينمائية.

لماذا الذكاء الإيقاعى مهم؟

يساعدك فى التعلّم وتذكّر الكثير من الأشياء الهامة.

يجلب لك السعادة.

عند صنعك للإيقاع فإنك تحقق أكثر مما تتوقع.

فإنك تفكر، تعبر عن مشاعرك، تحل مشكلات، تكوّن صداقات، تنمى علاقاتك مع الآخرين وتشركهم فى جزء هام من ذاتك.

إرشادات لتطوير الذكاء الإيقاعى:

- الاستماع الجيد لإيقاعات الأصوات.
- التفكير فى نوع الإحساس الذى تمنحه لك هذه الأصوات (فرحا، سعيدا، نشيطا، حرينا، غاضبا، منتعشا، مستجيبا، مسترخيا، خياليا).
- طريقة انسجام الكلمات مع الإيقاع المصاحب لها (هل يعكس الإيقاع قصة معينة).
- (هل يذكر الإيقاع بأناشيد أخرى).

إن النشيد الجماعى يمنحك إحساسا جميلا أيضا. حيث أنه يمثل نوعا من المشاركة فى المشاعر من خلال الإيقاع،وهذا يجعل اللحن أكثر عمقا. كما أن مشاركة الآخرين فى النشيد يقوى علاقتك معهم، ويمنحك

حسا اجتماعيا جميلاً، سواءً كان ذلك مع أفراد عائلتك أو مع أصدقائك فى الإذاعة المدرسية الصباحية.

حاول أن تجد إيقاعاً جذاباً فى الأصوات المزعجة الصادره عن مواقع البناء أو صوت غسالة الملابس، فمثلاً قد يوحى لك صوت العاصفة أو صوت هطول المطر بتأليف نغمات موسيقية معينة.

قد تسمع أصوات موسيقية داخل عقلك أكثر مما تسمعه من حولك، فهل يمكنك إخراج تلك النغمات والإيقاعات التى تتردد داخل عقلك إلى حيز الوجود؟ وهل يمكن أن تحوّل تلك النغمات إلى كلمات يمكنك أن تدندن بها، كما يمكنك عزف الإيقاعات التى يضج بها عقلك، فليس من المهم كيف تبدأ تأليف اللحن، فيمكنك ارتجال وتجريب أية نغمات لتصل إلى ما يروقك من لحن.

أرسم ولوّن ما تسمعه من أصوات وإيقاع ونغم، فقد توحى لك الأصوات والإيقاعات ببعض الصور أو قد ترى فيها تدفقا للألوان أو الأشكال، وبالتالى يمكنك استخدام الموسيقى كمصدر إلهام لتأليف القصص أو الرسم.

الذكاء (المكانى ـ البصرى/الصورى):

أصحاب هذا النوع من الذكاء يمتلكون القدرة على فهم المعضلات البصرية وحلها، كما يمكنهم تكوين صورة دقيقة والتغيير فيها ذهنياً، كأن يتخيلون القصة التى يقرؤونها بجميع تفاصيلها من (بيوت وحدائق وشوارع) كما يتميزون بذاكرة جيدة تخّزن فى طياتها الوجوه والأماكن ويلاحظون التفاصيل الدقيقة التى لا يلاحظها غيرهم، ويمتلكون حساسية للخط واللون والشكل والمساحة.

هل تملك إحدى هذة الصفات:

الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء المكانى ـ البصرى/الصورى يتمتعون بالصفات التالية:

- يحبون الرسم.

- تبهرهم الكتب ذات الصور الكثيرة.

- يعشقون الألوان.

- يمتلكون القدرة على تمييز الأشكال بسرعة وبدقة.

- قادرين على مزج الواقع بالخيال، ووصف الصور التى يشكلونها.

- أصحاب نظرية ثلاثية الأبعاد.

- يستخدمون الاتجاهات الأربعة فى تحديد الأماكن الجديدة.

أين يبدع صاحب هذا الذكاء:

- التصميم بكافة أشكاله (ديكور، معمارى....إلخ).

- الهندسة.

- الرسم والفن.

- الاختراع.

- التخطيط.

لماذا الذكاء المكانى - البصرى/الصورى مهم؟

- يساعدك على تحليل المشكلة بطريقة مختلفة.

- تستطيع أن توظّفه فى عدة مجالات: كالرسم والإعلان والتصوير.

- يساعدك فى تصميم نماذج وتحويلها إلى مجسمات ملموسة.

إرشادات لتطوير الذكاء الصورى:

- لخّص المادة العلمية التى بين يديك بحيث تكّون صور أو رسومات بيانية.

- صمم ملصقات لصفك المدرسى تضفى عليه طابع فنى جمالى أو تعليمى.

- كن سبّاقاً للمشاركة فى الأنشطة اللاصفية التى تنمى موهبة الرسم والتصميم.
- شارك فى الرحلات التى تنظمها المدرسة كرحلات المتاحف والآثار، وقدم تقريراً عن الرحلة تصف فيه ما رأيت.
- ساعد معلمك بعمل عروض تعليمية، أو البحث عن ملصقات أو أفلام مرئية ذات علاقة بالمادة الدراسية.
- صمم نماذج تعرض المعلومات التى تعلمتها.

الذكاء الاجتماعى

الرجوع إلى قائمة المقالات.هذا النوع من الذكاء هو ما نستخدمه فى مختلف مواقف حياتنا اليومية سواء الدراسية أو المهنية أو العملية عموماً، وهو أيضاً ما يوظفه كل منا فى اكتساب المعرفة لمختلف صورها وأشكالها. أما المقابل لهذه النظرة الأحادية، فهو التصور القائم على التعدد لأوجه أو لصور الذكاء الإنسانى والتى اقترحها جاردنر (١٩٨٣) فى سبعة ذكاءات متعددة: الذكاء اللغوى، الذكاء الرياضى، الذكاء الموسيقى، الذكاء المكانى، الذكاء الحركى الجسمى، الذكاء الاجتماعى، الذكاء الوجدانى، وقد كشفت بحوثه عن وجود ذكاء ثامن هو الذكاء الطبيعى. وقد شكلت هده النظرية لجاردنر تحديا مكشوفا للمفهوم التقليدى للذكاء وعلى ضوئها اهتم جاردنر بتفعيلها مع البيئة المدرسية والاهتمام بتطوير أساليب تدريس وتعلم لها.

فى هذه المقالة بعض من صور الذكاء الإنسانى وهو ما يعرف بالذكاء الاجتماعى، ويتم دراسته علمياً الآن فى أماكن عديدة من العالم ومنها عالمنا العربى، وهذا النوع من الذكاء هو الذى يقوم عليه كفاءة الفرد فى التعامل مع الآخرين، والتواصل الكفء معهم، أو

قيادتهم أو اكتسابهم كأصدقاء، أو التعاون معهم كزملاء، ولذلك تختلف قدرات هذا النوع من الذكاء عن قدرات الذكاء العام فى أنها قدرات تكشف عن مدى الحساسية الاجتماعية لدى الشخص ومدى فهمه للتعبيرات والإيماءات والإرشادات الاجتماعية، ومدى وعيه بالأعراف والتقاليد السائدة، ومدى إلمامه بحدود المسافات النفسية والاجتماعية الملائمة فى علاقاته بالآخرين، ولهذه القدرات (أو المهارات) مقاييسها الخاصة والتى تكشف عن مدى الفهم الاجتماعى لدى الفرد أو مدى قدرته على تأكيد ذاته دون عدوانية أو امتلاكه لشجاعة إبداء آرائه مخالفة دون استفزاز الآخرين.

عموماً يشتمل هذا الذكاء الاجتماعى على عدد كبير من القدرات والمهارات أهمها:

(أ) القدرة على استشفاف المشاعر الإنسانية والدوافع والحالة الانفعالية والمزاجية للآخرين.

(ب) قدرة الفرد على بناء العلاقات الناجحة مع الآخرين وعلى العمل كعضو فاعل فى فريق.

(ج) القدرة على إبداء التعاطف الوجدانى تجاه الآخرين.

ويبقى ما يتعلق بأبعاد هذا الذكاء الاجتماعى والتى كشفت عنها الدراسات العلمية الحديثة وأمكن قياسها أو تقديرها فى مختلف الأفراد وأهمها الأبعاد التالية:

- كفاءة التصرف فى المواقف الاجتماعية؛ وهو ما يظهر فى سلوكيات الفرد فى مختلف مواقف التفاعل الاجتماعى مع الآخرين، ومدى كفاءته فى حل مشكلات الصراع بينه وبينهم أو بين الآخرين وبعضهم البعض، وغير ذلك من المواقف أو السلوكيات المشابهة.

- فهم الحالة النفسية للمتكلم؛ ويتمثل فى قدرة الشخص الذكى اجتماعياً على إدراك مشاعر الآخرين، والتعرف على حالتهم النفسية من حديثهم.
- الإدراك الاجتماعى: ويتجلى فى قدرة الشخص على تفسير السلوك الصادر عن الآخرين وتبين دلالته الخاصة وفقاً لطبيعة الموقف أو السياق الذى صدر فيه هذا السلوك.
- فهم التعبيرات الإنسانية؛ ويتمثل فى قدرة الشخص على معرفة الحالة النفسية للآخرين من خلال دلالات بعض تعبيرات الوجه، أو إشارات اليد، أو إيماءات الرأس، أو أوضاع الجسم، أو غير ذلك من المؤشرات التعبيرية.
- فهم السلوك الاجتماعى؛ وأهم مظاهره قدرة الفرد على ملاحظة السلوك الإنسانى وإمكان التنبؤ به من خلال بعض المظاهرات والهاديات فى أى موقف تفاعل مع الآخرين.

ويضاف إلى ما سبق هناك مجموعة مهارات أخرى مهمة جداً تندرج تحت ما يعرف باسم (مهارات التواصل الاجتماعى الكفء) وتشمل المهارات التالية:

- مهارات الإنصات للآخرين: وهى مهارة اجتماعية تندرج تحتها عدة مهارات نوعية أهمها: (الانتباه، والفهم، واستخلاص المعلومات، والتوقع والذى يتمثل فى الاستباق لما يقوله المتكلم، ومعرفة غرضه أصلا وسرعة التقاط المعنى من سريع الكلام، أو التوصل إلى المعانى الضمنية للحديث.... إلخ.
- مهارة التواصل اللفظى؛ وتقوم أساساً على عدد من المهارات النوعية مثل: عرض الأفكار بوضوح والإحساس بمشاعر الآخرين، وتغيير نبرة الصوت بحسب مقتضى الحال.

- مهارة التواصل غير اللفظى؛ وتشمل عدة مهارات اجتماعية نوعية أهمها: فهم حركات الجسم، ويقصد بها حركات العينين، والرأس والأيدى وتعبيرات الوجه، وجودة تفسير وضع الجسم، وإدراك حدود ما يعرف باسم الحيز الشخصى للآخر بمعنى الحرص على حفظ مسافة كافية فيما بين الشخص والآخر دون أى انتهاك أو تجاوز يمكن أن يثير اضطرابه أو مشاعر عدم الارتياح لديه، والحرص فى نفس الوقت على منع الآخر من تجاوز أو انتهاك حدود حيزه الشخصى أيضاً.

- مهارة التواصل الموقفى؛ وتنطوى فى عمومها على عدة سلوكيات تعبير عن ما يمكن اعتباره مؤشرات لسعة الحيلة فى حل المشكلات الطارئة، ومواقف التفاعل الاجتماعى مما يقتضى الفطنة وسرعة البديهة واللباقة أو الكياسة.

الذكاء الإدارى

يضن كثير من المديرين أن عليهم إما أن يقودوا أو أن يديروا، ولكن هناك خطأ فلايمكن للقيادة أن تقود دون إدارة ولايمكن لإدارة أن تدير دون قيادة.

فالمدير لايقضى كل وقته فى القيادة أو فى الإدارة.أحياناً يتحتم على المدير أن يغلق باب مكتبه ويمسك بالسجلات والملفات ويقرر إلغاء بعض البنود تغيير بعض التنظيمات وهنا يمارس الإدارة، وفى أحيان أخرى يغادر المدير مكتبه ويتواصل مع مرؤوسيه ويستمع مقترحاتهم ويحفزهم على العمل، وهنا يمارس القيادة فليس هناك من يستطيع أن يستغنى عن الإدارة بالقيادة أوعن القيادة بالإدارة، ولابد للمدير أن يجمع بين القيادة والإدارة وهذه هى فكرة الذكاء الإدارى.

لقد أصبحنا الآن بحاجة إلى جرعات متعادلة مكن القيادة والإدارة لكى نصل إلى الذكاء الإدارى المتوازن.

على المدير أن يضفى على قدراته الإدارية مزيداً من القيادة الوجدانية، وعلى القائد أن يعادل قدراته القيادية بمزيد من الإدارة العقلانية.

الذكاء الإدارى يخصص مجالاً للقيادة ومجالاً للإدارة.فلا يجب أن تحل واحدة منتها محل الأخرى، فالمدير الحق هو من يجعل عيناً يقضه على النتائج وعيناً حانية على الأفراد.

مراحل الذكاء الإدارى:

المراحل الإدارية المختلفة هى مفاهيم إدارية تتبلور عقب كل فترة زمنية، ومنها:

المرحلة الأولى: الذكاء العقلانى

تبلور مفهوم الذكاء العقلى فى منتصف القرن الماضى فقد ثبت وجود فروق واختلافات بين الأفراد فى الذكاء العقلى، وقد أمكن قياس هذه الاختلافات بوضع عدد من الاختبارات والمقاييس التى سميت مقياس معدل الذكاء IQ وبدأ المديرون يعتمدون على مقاييس الذكاء العقلى فى اختيار الموظفين.

المرحلة الثانية: الذكاء الوجدانى

فى نهاية القرن الماضى ظهر مفهوم الذكاء الوجدانى وعرفنا تأثيره الحاسم على إدارة الذات وإدارة العلاقات.

مَثلَ الذكاء الوجدانى بطاقة عبور الإدارة من عصر رأس المال الفكرى إلى عصر رأس المال الاجتماعى وهكذا كان كل مفهوم جديد عن الذكاء يمثل بطاقة دخول إلى عصر إدارى جديد.

ولكن الإدارة مازالت بحاجة إلى مفهوم يجمع كل مفاهيم الذكاء الإدارى فى مفهوم شامل بحيث يمكن التعامل مع الظاهرة الإدارية بمنظور متكامل.

مزج الذكاء العقلانى بالوجدانى:

يقيس معدل الذكاء الذهنى مقدرتك على الوصول إلى حلول منطقية للمشكلات الإدارية بينما يقيس معدل الذكاء الوجدانى قدرتك على تنفيذ هذه الحلول وإقناع الآخرين بها، فليس هناك تعارض بين الذكاء الذهنى والوجدانى بل إن الاثنين يكملان بعضهما، ومن الخطأ الفصل بينهما .فالمدير لايستطيع اتخاذ قرار صائب اعتمادا على الذهن وحده بل عليه أن يستشير قلبه ووجدانه أيضاً ولايمكن للمدير أن يتخذ قراراً صائباً اعتماداً على القلب والوجدان وحدهما إذ عليه أن يزن قراره ببعض الحسابات العقلية.

محصلة الدمج بين الذهن والوجدان هى مايطلق عليه مصطلح الذكاء الإدارى.

ماهو الذكاء الإدارى:

الذكاء الإدارى هو مجموعة من المهارات والقدرات الذهنية التى تكفل لصاحبها إدارة المنظمة وتحقيق الأهداف بأكثر من طريقة ممكنة.

فالذكاء الإدارى يتكون من القدرات التالية:

(أ) ذكاء عقلانى:

١ - ابتكار واكتشاف الفرص السانحة.

٢ - تنظيم وهندسة العمليات والإجراءات.

٣ ـ الوقاية من المشكلات قبل حدوثها.

٤ ـ إدارة الأزمات.

٥ ـ التخطيط الاستراتيجى.

(ب) ذكاء وجدانى:

١ ـ التعامل مع الأفراد(الموظفين والعملاء) والإنصات إليهم وفهم مقاصدهم.

٢ ـ مهارات القيادة والتفاوض والإقناع والتأثير على الآخرين وحفزهم.

٣ ـ البصيرة أو الحاسة السادسة والقدرة على استلهام السيناريوهات المتوقعة للأحداث.

تكوين الذكاء الإدارى:

ينبع الذكاء الإدارى من تكامل شخصية المدير.ويؤثر على شخصية المدير من جميع المناحى والأبعاد ويتأتى تكوين الذكاء الإدارى من بالعمل على تطوير واستخدام أربعة وسائل محددة تعمل داخل أربعة مجالات مختلفة بحيث ينتج عن تناغمها وانسجامها تكامل الشخصية الإدارية وارتقائها أعلى مستويات الذكاء الإدارى.

هذه الوسائل الأربعة هى:

١ ـ رؤيـــة:

لاتكفى الممارسة أو الخبرة وحدها لاكتساب الذكاء الإدارى.لابد أن تقترن الممارسة بوجهة نظر واعية ورؤية شاملة، تعكس مستوى متميز من التفكير الواضح والنضج الذهنى والوجدانى لدى المدير.هذه الرؤية تمكن

المدير من اكتساب الثقة بالتنفس يحتاجها لتخطيط أهداف مرحلية واضحة. فهناك فرق بين المدير الذى ينشغل بإجراءات تحقيق متطلبات محددة وبين المدير الذى يفهم الرؤية الكامن وراء تحقيق هذه المتطلبات.

٢ ـ سلوك:

يشمل مهارة إدارة الذات والوقت والمعلومات التى تسمح للمدير أن يرتقى إلى مستويات أعلى من الانجاز ليصبح قدوة لمرؤوسيه.

٣ ـ فن الاتصال:

أومهارات القيادة التى يهدف المدير من خلالها إلى التأثير فى الآخرين وقيادتهم نحو تحقيق الأهداف المرجوة.

٤ ـ التغذية الراجعة:

تتمثل فى الإنصات إلى أراء الآخرين حول انجازات المدير وجودة عمله، يوفر هذا العنصر للمدير الجرعة التى يحتاجها من النقد الذاتى والتى تعمل على تأكيد أن تتحول إلى ثقة بالنفس،وتمثل التغذية الراجعة عنصراً أساسيا من عناصر التطوير والتحسين.

تحولات الذكاء الإدارى:

القواعد والمبادئ تحدد لنا طريق السير نحو غايات نرجوها وأهداف نحققها، فهى خرائط لتوجيه أفكارنا وسلوكياتنا للتطابق مع مانسعى إليه.

وفى الذكاء الإدارى توجد ستة تحولات أساسية تنتقل بالمدير العادى إلى مستوى الذكاء الإدارى الراقى وهى:

١ ـ من الكبرياء إلى التواضع:

القرارات الصحيحة هى التى يتوفر فيها عنصر الشورى ويشترك الآخرون فى صناعتها، فهى تصدر بمشاركة أكثر من شخص وتتجنب

مخاطر ضيق الأفق التى قد تميز القرارات الفردية، وبصفة عامة تكون القرارات الجماعية التى يقرها الفريق أكثر قابلية للتطبيق والنجاح من القرارات الفردية، وذلك بسبب استعداد أعضاء الفريق للالتزام بالقرار ومساندته.إن أفضل القرارات هى التى تصدر فى بيئة مفتوحة لايخشى أصحابها مخالفة رأى المدير. وعلى المدير أن يتذكر أن دائماً أن الغرض من اجتماع الموظفين ومشاركتهم هو توليد قيمة حقيقية للمنظمة وما تقدمه من خدمات وللمستفيدين من خدماتها، وليس خوض معارك أوصراعات شخصية بين الموظفين.(عليك كمدير أن لاتخلط التحفيز بالتملق أو التشجيع الأعمى.فالتملق والتشجيع الأعمى وسيلتان سلبيتان.أما التحفيز فغاية إيجابية.فلا تقع فى مصيدة تحقيق غاية إيجابية باستخدام وسائل سلبية فالمدير الذى يتملق موظفيه ويتغاضى عن أخطائهم بغرض تشجيعهم لايتمتع بأى ذكاء إدارى، فالتملق والتشجيع الأعمى يستهدفان استرضاء الكبرياء لاالتحفيز.فالتحفيز الحقيقى يقتصر على تنمية الايجابيات دون أن يسقط فى مصيدة تجاهل السلبيات والتغاضى عن الأخطاء.

التواضع الإدارى هو نقل التركيز من الذات إلى الفريق فهو محاولة للانتقال من دائرة الأنانية الضيقة إلى دائرة الموضوعية الواسعة.

٢ ـ من الإجابة الجاهزة إلى الأسئلة الحافزة

يهدف هذا التحول إلى الخروج بعقلية المدير من صندوق الإجابات الجاهزة، فهذا الصندوق يقيد القوى الابتكارية لدى المدير ويجعله يستبدل الفضول بالخمول، وهنا تصبح التحركات الإدارية مجرد إجراءات روتينية معتادة، وتبقى البدائل دون تجريب أو استكشاف.

كثيراً ماتكون الخبرة الطويلة عائقاً فى سبيل تعلم مهارات جديدة أو تبنى أفكار غير مسبوقة فالفترة الطويلة التى يقضيها المدير معتاداً على تقديم حلول محددة وناجحة لأسئلة بعينها تدفعه إلى البقاء فى نفس دائرة المعرفة التى اكتسبها، فيكون الركود وعدم التجديد.

ومن الممارسات المجدية فى هذا التحول:

- الإنصات بدلاً من الإلقاء لأن المنصت يكتسب علماً جديداً
- توليد إجابات جديدة
- ربط المكافآت والتحفيزات بالتساؤلات والمناقشات بدلاً من ربطها بالانقياد الأعمى للقرارات
- تشجيع الاختلاف لا الخلاف.
- مساندة الوفاق....لا الاتفاق.

٣ـ من التركيز على الحلول إلى التركيز على المشكلات:

وسأوضح هذا التحول كالتالى، عندما تركز المنظمة على الحلول وتشغل بتقديمها للمستفيدين فسوف تتجمد المنظمة وتبقى على نفس الخدمات التى تقدمها المنظمة لعملائها أو المستفيدين دون تطور. (فالثبات عند نفس الحلول هو حال الكسل)

أما المشكلات فهى دائماً تبقى ولا تنتهى فكلما انشغلنا بالمشكلات وتم التركيز عليها تولد لدينا العديد من الحلول الجديدة.

الذكاء الإدارى يساعد المدير على النظر إلى الحلول على أنها وسائل للتعامل مع المشكلات فهى ليست نهائية ويجب البحث عن وسائل أخرى (أو حلول) أفضل منها دائماً.

الانشغال بالحلول يؤدى إلى الانشغال بمعالجة انحرافات الحلول.أما الانشغال بالمشكلات فيؤدى إلى معالجة تطورات المشكلات.

٤ ـ من الأحاسيس إلى المقاييس:

الذكاء الإدارى يدفعنا إلى التحول من المخاطرة إلى المعايرة.ومن الاعتماد على الأحاسيس إلى الاعتماد على المقاييس.فعلى المدير المعاصر أن يلم بكل مايمكنه من مقاييس إدارية.

(أن تقيس وتعيد القياس مرة تلو الأخرى.خير من أن تهدم البناء ثم تعيد بناءه المرة تلو الأخرى)

٥ ـ من الممكنات إلى الغايات:

يتميز الذكاء الإدارى بقدرته على المفاضلة بين عدد من البدائل الممكنة. فهو لايجد نفسه مجبراً على التحرك باتجاه محدد نتيجة لانعدام البدائل فى بقية الاتجاهات.فالذكاء الإدارى لايتحرك بالمصادفة، بل يضع غايات محددة، ويجزئها إلى أهداف مرحلية ثم يشرع فى العمل للوصول للغاية المحددة.

(لاتشرع بالعمل هرباً من الكسل.بل خطط تحركاتك وحدد خياراتك وارسم مسارك)

٦ ـ من الإدارة الموقفية إلى الإدارة مابعد الموقفية:

ظهرت نظرية الإدارة الموقفية فى الإدارة الحديث وهى تتلخص فى عدم الاحتكام إلى مبادئ إدارية ثابتة بل تتغير الأحكام والاستجابات طبقاً لظروف الموقف نفسه، وتسعى الإدارة الموقفية إلى إكساب الإدارة المرونة اللازمة للتعامل المواقف المختلفة، دون تقييدها بمبادئ وقوانين ثابتة لاتتفق مع الموقف، وهذه النظرية أثرت علم الإدارة ولكن إذا كان الهدف من الإدارة الموقفية هو مرونة التعامل مع الموقف الحالى أو الواقع

الحالى فقط فإن الانشغال بالواقع الحالى عن الواقع المستقبلى خطأ إدارى.

يعلمنا الذكاء الإدارى أن الإدارة يجب أن تعمل وتتسع لتشمل الموقف الحالى ومابعد انقضاء الموقف الحالى (لتحل الإدارة مابعد الموقفية محل الإدارة الموقفية)

■ ■ ■

5

كيفية تنمية الذكـــاء

هناك نقاط ارتأيت أن أعرضها لتكون نقاط انطلاق فى مسألة تنمية الذكاء:

١ ـ أكدت دراسات النمو المعرفى على أن أصل الذكاء الإنسانى يكمن فيما يقوم به الطفل من أنشطة حسية حركية خلال المرحلة المبكرة من عمره ـ وهى المرحلة التى يمر بها طفلك ـ بما يعنى ضرورة استثارة حواسه الخمسة (السمع ـ البصر ـ اللمس ـ الشم ـ التذوق)، إضافة لضرورة ممارسة الأنشطة الحركية، ولعل هذا يتفق مع ما قاله رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم: "عراقة الصبى فى الصغر ذكاء له فى الكبر".

٢ ـ الذكاء الإنسانى ومهارات التفكير أمور يمكن تعلمها وتطويرها وللبيئة دور هام فى تعديل البناء التشريحى للمخ. والسنوات الأولى من حياة الطفل لها أثر بالغ، حيث تتفاعل العوامل الوراثية مع العوامل البيئية لتحدد كفاءة عمل الدماغ.

ـ فالقاعدة الأساسية لخلية الدماغ هى الاستخدام أو الموت. وكلما زادت شبكات الاتصال وكثافة الغصون فى المخ كلما زادت كفاءة عمل

المخ، وتزيد هذه الكثافة تبعًا للخبرات البيئية وظروف الاستثارة التى يتعرض لها الطفل عبر حواسه.

- العقل ينشطه الأمن ويحجمه التوتر؛ ولذا تتضح أهمية الدعم المعنوى للطفل بالتشجيع والحب

الذكاء الوجدانى.. نظرية قديمة حديثة:

- تؤكد نظيرات الذكاء الحديثة على تعدد الذكاء وأهمها نظرية الذكاء المتعددة "لهاورد جاردنر"، أى أن الذكاء ليس أحاديًا، والفرق بين الأفراد ليس فى درجة أو مقدار ما يملكون من ذكاء وإنما فى نوعية الذكاء.

وهذه الذكاءات جميعًا يمكن تنميتها من خلال وسائط بيئية، وهذه الذكاءات هى:

الذكاء اللغوى - الذكاء الموسيقى - الذكاء المنطقى الرياضى - الذكاء المكانى - الذكاء الجسمى الحركى - الذكاء الشخصى - الذكاء الاجتماعى.

وقد لا تتساوى لدى الفرد كل هذه الأنواع، إلا أنه بالإمكان تقوية نقاط الضعف من خلال التدريب.

- فإذا ما كنت لاحظت مهارة ابنك فى الألعاب الذهنية فقد يعنى هذا أن علوًا فى كونه الذكاء المنطقى الرياضى، ولكن بجانب رعاية هذا النوع من الذكاء عليك بعدم إغفال الذكاءات الأخرى.

ومما قدمه آرثر كوستا دراسة عن السلوك الذكى، وشملت عمليات وجدانية ومعرفية، وهى:

- المثابرة.

- مقاومة الاندفاع.

- الاستماع بتفهم وتعاطف.

- التساؤل.

- مرونة التفكير.

- التفكير فى التفكير.

- السعى نحو الدقة.

- الاستفادة من الخبرات.

- التعبير بدقة ووضوح التفكير.

- استخدام الحواس.

- الإبداع والخيال.

- الحماس والمبادأة.

- المرح.

- المخاطرة المحسوبة.

- التفكير مع الآخرين.

وقد أردت ذكر هذه النقطة ليكن فى ذهنك وأنت تنشئ - ابن الثالثة - السلوك الذكى، فربما وجدت مواقف حياتية كثيرة تمر بك وولدك فيمكنك أن تنتهز حينها الفرصة لتنمى سلوكًا أو أكثر فى هذا الموقف أو تلك.

- تنمية ذكاء الطفل جزء من التنشئة الشاملة المتكاملة للطفل، وتتم عبر مراحل حياته، وإن كانت أكثر أثرًا وتركيزًا فى الطفولة المبكرة.

والآن ماذا عسانا نفعل؟

- توفير بيئة هادئة آمنة لينمو فيها الطفل.

- الاهتمام بالذكاء فى إطار منظومة، وأعنى بذلك عدم إغفال نواحى النمو الأخرى؛ لأنها لدى الطفل تتشابك وتصب فى قناة واحدة وهى قناة الأداء المتميز.

- ضع نصب عينيك إمتاع ابنك ومرحه؛ لأن هذه هى بوابة التعلم الحقيقية، فالاستمتاع بما يقوم به الطفل فى كل لحظات حياته يحمل فى طياته تعلمًا وتنمية.

- يعتبر اللعب من أهم مجالات النمو للطفل، فاللعبة المركبة تمثل أمرًا مثيرًا للتفكير. ويرى بعض علماء النفس ضرورة تعليم الأطفال للعبة الشطرنج وممارستهم إياها منذ سن مبكرة. فهذه تعوده على التركيز والانتباه، والقدرة على الاستدلال وإيجاد البدائل الافتراضية، وقد يمكنك محاولة ذلك مع ليث، ولكن حسب قدراته وميوله، فهذا هو المحك الأساسى لأى جديد تقدمه لطفلك رغبته وقدرته.

- أفسح له مجال اللعب التخيلى، وشاركه ذلك إن رغب أو دعه يمارس لعبة التخيل مع رفقاء خياله بمفرده، فمن يتمتع باللعب التخيلى يصبح لديه درجة عالية من الذكاء، والقدرة اللغوية، وحسن التوافق الاجتماعى. والقدرة اللغوية إنما تأتيه من استخدام مفردات كثيرة خلال هذا النوع من اللعب، أما التوافق الاجتماعى فلأنه خلال لعبه يضع مواقف من صنعه، ويضع لها حلولاً كثيرة وبدائل، وهو ما يؤهله للتعامل الأكفأ فى حيِّز الواقع.

- اللغة تساعد الطفل كثيرًا؛ ولذا حاول تنميتها عن طريق الحديث الكثير مع طفلك، الكتب المصورة، المشاهدات اليومية لمفردات كثيرة على أن تحكى لابنك ما يرى وكيف يعمل.

كذلك حفظ القرآن الكريم على قدر طاقته، حفظ أغانى الأطفال، قراءة القصص، وحكى الحكايات.

وكذلك الاستماع للأناشيد الإسلامية الملحّنة ينمى لديه الذكاء المنطقى الرياضى.

- إشباع حب الاستطلاع لديه بالإجابة عن جميع تساؤلاته، بل وتحفيزه على التساؤل وعدم إعطائه إجابات ذات نهاية مغلقة، بل إجابة تحفز لمزيد من التساؤل، كذلك عودة التفكير فى كل صغيرة وكبيرة.
- دربه على الملاحظة والانتباه للتفاصيل.
- وفّر له الألوان والورق والصلصال وغيره مما تحتاجه الأنشطة الفنية، فهذه الأنشطة يرافقها مرح وشعور بالإنجاز، وهو ما يزيد من كفاءة الدماغ وقدرته على التفسير والتحليل والتنظيم؛ فبالخطوط والألوان يمكن أن نصنع طفلاً ذكيًا وفنانًا.

سأنهى حديثى معك من حيث بدأت: الذكاء فى هذه السن يعتمد على الحواس والحركة. وإليك بعض التدريبات الخاصة بكل حاسة:

السمع: بتعريض الطفل لأصوات مختلفة وتمييزه لها (الحيوانات - الماء - الأرز والبقول فى علبة - تحديد اتجاه الصوت - تقليد الأصوات المختلفة - أداء تعبيرات صوتية مختلفة كالفرح - الخوف - تمييز أصوات معينة وغيره من الألعاب التى تحفز حاسة السمع).

البصر: وينشط لدى طفل عبر الألوان والضوء.

فعرّض طفلك للوحات الفنية الطبيعة، واجعله يميز تعدد الألوان والدرجات للون الواحد - اعرض عليه صورًا للأشياء - ساعده ليتعرف الاتفاق والاختلاف بين الصور وبين الأشياء.

- الشم: وفّر لطفلك فرصة شم الأشياء المختلفة (فى المطبخ، فى الحديقة...).

- اللمس: دعه يميز (الناعم - الخشن)، (ساخن - بارد)، يتعرف على الملامس المختلفة لكل ما يمر به من أشياء.

- التذوق: ساعده ليتذوق الأشياء المختلفة (ملح - سكر).

- أما فى المجال الحركى فهناك الألعاب الارتجالية وفق صوت. أو الحركة المقيدة كأن ينتشر فى الفراغ عند سماعه صوتًا معينًا أو رجوعه عن توقف الصوت، وهناك حركة عند إشارة لونية أو ضوئية، وهكذا...

استخدام حركة الجسم فى التعلم (فوق - تحت - يمين - شمال - قريبًا من - بعيدًا عن - أمام - خلف).

- أداء بعض الحركات الرياضية البسيطة بمرافقتك أثناء أدائك تمريناتك المعتادة.

ونهاية.. ألخّص كل ما قلت فى كلمات قلائل:

أعطِ ابنك الحب - السعادة - فرص التجريب والخطأ - فرص الحركة واستخدام الحواس.

تعدد الذكاء بين النظرية والتطبيق

خرجت علينا فى العقدين الأخيرين نظريات عديدة عن التعلم والتعليم متعلقة بالذكاء. وجل هذه النظريات يركز على الجانب الخارجى (المظهر) لعملية التعلم والتعليم ولم تغص إلى أعماق الطالب والى قدراته الفعلية كالذكاء مثلا والقدرة على مواجهة المواقف والمشاكل وايجاد الحلول وتوصيفات لمثل هذه المسائل والمواقف. وفى أوائل الثمانينات من القرن

الماضى قام هوارد قاردنر Howard Gardner بإعادة النظر جذريا فيما يتعلق بالذكاء وآثاره على التعلم والتعليم وتقدم بنظرية جديدة مفادها أنها تقوم على أساس تميز الفرد عن سواه وأنه لا بد لكل انسان أن يتمتع ويتميز بذكاء خاص به وحده. وأطلق على هذه النظرية "الذكاء المتعدد" Multiple Intelligences وكان لهذه النظرية الأثر الأكبر على عملية التعلم والتعليم حيث غيرت مفاهيم كثيرة كانت تعتبر من المسلمات.

سنحاول فى هذه العجالة أن نجيب على أسئلة محددة هى:

- ما هو الذكاء المتعدد؟ وما الفرق بين هذه النظرية ونظريات الذكاء التقليدية؟
- ما هى المبادئ التى تقوم عليها نظرية الذكاء المتعدد وما هى معاييرها؟
- ما هى أنواع الذكاء المتعدد؟
- ماذا تعنى نظرية الذكاء المتعدد وأنواعه للطالب والمدرس؟

١ ـ الذكاء المتعدد

إن النظرية التقليدية للذكاء هى عبارة عن حصيلة نتائج الاختبارات والتحليلات الإحصائية التى تخص فردا ما. وإذا كان فى مضمون الاختبار شىء من الصعوبة فمن الطبيعى أن نرى بعض الأفراد يتفوقون على أقرانهم فى نفس المستوى العمرى والتحصيلى. وبالتالى يقال عن هؤلاء المتفوقين نسبيا على أقرانهم أنهم يتمتعون بمعدلات ذكاء أعلى يعبر عنها بالأرقام حيث يطلق عليها معامل الذكاء(IQ).

وهكذا إذن فإن النظرة التقليدية للذكاء جوهرية وأصيلة كالطول ولون الشعر وأى شىء تستطيع قياسه ويستمر مع الفرد مدى الحياة. وهذا ما

حمل المدرس التقليدى على الاعتقاد بأن أداء بعض الطلاب أحسن من غيرهم حيث يرجع ذلك الى الاختلاف فى قدرات الذكاء الثابتة التى لا تتغير البتة.

إن جوهر الذكاء يحتمل وجهات نظر مختلفة. فعلى المستوى العملى معامل الذكاء يحدد الاختبارات التى تستخدم لقياسه. فالباحثون يقولون إن للذكاء عدة عناصر تؤدى إلى معامل ذكاء واحد يقيس معرفة واحدة.

أما هوارد قاردنر Howard Gardner الذى حسم النقاش والجدال الدائر حول ماهية الذكاء فى كتابه المعروف "أطر العقل" Frames of Mind حيث توصل الى نظرية جديدة تختلف كليا عن النظريات التقليدية. إن نظريته ذات معايير أكثر تحديدا من الاختبارات التقليدية التى تتعلق بالمفهوم اللفظى والرياضى. فهو يقول بأنه لا يمكن وصف الذكاء على أنه كمية محددة ثابتة يمكن قياسها. وبناء على ذلك يمكن زيادة الذكاء وتنميته بالتدريب والتعلم. بل أكثر من ذلك فهو يقول بأن الذكاء متعدد وعلى أنواع مختلفة وأن كل نوع مستقل عن الأنواع الأخرى ويمكنه أن ينمو ويزيد بمعزل عن الأنواع الأخرى وذلك باستخدامه واستعماله. فكان لتصنيف (قاردنر) هذا أكبر الأثر على طريقة التفكير فى عملية التعلم والتعليم وكذلك على الاختبارات وحتى على طبيعة الأفكار نفسها.

٢ـ مكونات الذكاء عند (قاردنر)

يرى (قاردنر) أن هناك معايير محددة تشكل مهارات الذكاء وهى:

- القدرة على ابداع/ انتاج مهم ومؤثر أو على ابتكار طرق ووسائل جديدة فى طرح المسائل وحلها.

- القدرة على القيام بحل المسائل ومواجهة المواقف مع الاهتمام بالكيف وليس بالكم أى بإمعان النظر وتفحص الطريقة المتبعة فى حل المسائل.
- القدرة على ابتكار مسائل ومواقف جديدة تضيف شيئا جديدا أو معلومات جديدة.

٣ـ المبادئ التى قامت عليها نظرية الذكاء المتعدد

المبادئ كما وردت فى أعمال (قاردنر) هى كما يلى:

- إن الذكاء ليس نوعا واحدا بل هو أنواع عديدة ومختلفة.
- إن كل شخص متميز وفريد من نوعه ويتمتع بخليط من أنواع الذكاء الديناميكية.
- إن أنواع الذكاء تختلف فى النمو والتطور إن كان على الصعيد الداخلى للشخص أو على الصعيد البينى فيما بين الأشخاص.
- إن كل أنواع الذكاء كلها حيوية وديناميكية.
- يمكن تحديد وتمييز أنواع الذكاء ووصفها وتعريفها.
- يستحق كل فرد الفرصة للتعرف على ذكائه وتطويره وتنميته.
- إن استخدام ذكاء بعينه يسهم فى تحسين وتطوير ذكاء آخر.
- إن مقدار الثقافة الشخصية وتعددها لهو جوهرى وهام للمعرفة بصورة عامة ولكل أنواع الذكاء بصورة خاصة.
- إن أنواع الذكاء كلها توفر للفرد مصادر بديلة وقدرات كامنة لتجعله أكثر انسانية بغض النظر عن العمر أو الظرف.
- لا يمكن تمييز أو ملاحظة أو تحديد ذكاء خالص بعينه.

- يمكن تطبيق النظرية التطورية النمائية على نظرية الذكاء المتعدد.

- إن أنواع الذكاء المتعدد قد تتغير بتغير المعلومات عن النظرية نفسها.

وبناء على ذلك فذكاء الانسان يجب أن يكون مختلفا عن الذكاء الصناعى مثلا. بحيث يضم فى ثناياه صفات انسانية معينة لا يمكن أن تتوفر فى الآلة أو الحاسوب. مثل:

- عزل الذكاء عند اصابة الدماغ بأى خلل أو عطب.
- امتلاك تاريخ تطورى نمائى.
- تفوق بعض الأفراد المتعلمين فى الذكاء.
- وجود هدف تطويرى للذكاء يمكن بلوغه.
- سهولة التقويم على المستوى التجريبى أو النفسى أو القياسى.
- وجود نظام تمثيلى رمزى.

تشكل هذه المعايير والمبادئ أساسا وسلسلة من نقاط التحقق والتثبت التى يجب أن تمر المهارة عبرها قبل أن تعتمد ذكاء حقيقيا. وبناء على ما تقدم أورد (قاردنر) أنواع الذكاء التالية:

- الذكاء اللغوى وهو ما يتعلق باللغة المكتوبة والمحكية.
- الذكاء المنطقى - الرياضى وهو ما يتعلق بالأرقام والمنطق.
- الذكاء الموسيقى وهو ما يتعلق بالأنغام والألحان والآلات الموسيقية.
- الذكاء المكانى وهو ما يتعلق بالصور والخيالات.
- الذكاء الحسى - الحركى وهو ما يتعلق بحركة وإحساس الجسم واليدين.
- الذكاء البينى (الاجتماعى) وهو ما يتعلق بالتفاعل الاجتماعى مع الآخرين.

- الذكاء الشخصى الذاتى (الإنفعالى) وهو ما يتعلق بالعواطف والانفعالات الداخلية للشخص.
- الذكاء البيئى وهو ما يتعلق بالطبيعة بما فيها من تنوعات واختلافات.

٤ ـ الآثار المترتبة على عملية التعلم والتعليم

بينما يتم التركيز فى التعليم التقليدى على الحلول والإجابات للمسائل والمواقف التى يتعرض لها الطالب فضلا عن الطريقة المتبعة فى التوصل لكل الحلول أو الإجابات، نجد أن نظرية الذكاء المتعدد تقترح عمليات وطرق واستراتيجيات مستقلة عن بعضها البعض لدى كل طالب. فمعظم المسائل الشائكة ومواقف الحياة العملية الحقيقية تتطلب استخدام أنواع متعددة من الذكاء فى نفس الوقت. فمثلا عازف (البيانو) لا يستخدم ذكاءه وحسه الموسيقى فقط وانما يوظف ذكاءه البينى الشخصى أيضا ليحافظ على التواصل مع الموسيقيين من حوله وكذلك يستخدم ذكاءه الحسى ـ الحركى كى يسيطر على مفاتيح البيانو.

وهنا يكمن واجب المدرس فى ملاحظة قدرات تلاميذه وأساليبهم فى التعلم حتى يكون قادرا على تغيير أو تحسين طرائق التدريس. وهنا يصح القول: إذا كان الطالب لا يتعلم بطريقة المدرس فمن ثم يجب على المدرس أن يعلم بالطريقة التى يتعلم بها الطالب.

كيف يتأتى ذلك للمدرس؟ يتأتى له بالملاحظة الدقيقة لطلابه خلال الدرس مع التركيز على الاستراتيجيات والطرق التى يوظفها الطلاب عند قيامهم بحل مسألة أو مواجهة موقف ما ولا يكون ذلك من خلال إعدادهم لتقديم الاختبارات مثلا. وبمعنى آخر يجب على التعليم أن

يركز على استراتيجيات الحلول حتى يتقنها الطلاب ويتوصلوا للإجابة أخيرا. ولا يجب التركيز على مجموعة من المهارات الجامدة أو على الإجابة نفسها. وبهذا المعنى فإن نظرية الذكاء المتعدد تتماشى وتتماهى مع كثير من محاولات التعليم الإصلاحية الحديثة التى تأخذ فى الاعتبار أن الطفل هو وحدة متكاملة أى أنه مشروع كامل.

ويستحسن عند تحضير وإعداد الدروس أن يقوم المدرس بطرح أسئلة تساعده على استخدام أكبر عدد من أنواع الذكاء السالفة الذكر. فمثلا يمكنه طرح مثل الأسئلة التالية:

- كيف استخدم الكلمة المكتوبة أو المحكية فى هذا الدرس؟
- كيف استخدم الأرقام والحسابات والتصنيفات المختلفة وكذلك المنطق والتفكير الناقد؟
- كيف أقوم بتوظيف الأنغام والآلات الموسيقية فى أنشودة مثلا؟
- ما هى الوسائل المساعدة البصرية التى يجب استخدامها وكذلك ما هى الألوان والرسومات والتشبيهات أو الموجهات البصرية المناسبة؟
- كيف يكون توظيف حركة الجسم وكذلك حركات اليد؟
- ما هى النشاطات التى يمكن أن تزيد من التفاعل بين طلاب الصف وكذلك تزيد من مشاركتهم؟
- ما هى الخيارات الفردية التى يمكن تستثير الانفعالات الايجابية لدى الطلاب؟
- كيف استخدم تنوعات الطبيعة وموجوداتها كالرحلات مثلا؟

إن العلاقة بين نظرية الذكاء المتعدد والتعليم بسيطة وعميقة فى نفس الوقت. فالطرق المتعددة للتعلم تستخلص الحاجة إلى طرق متعددة

للتعليم. والتعليم الموجه بإمكانيات الطلاب الذكائية فى الصف يجب أن يصبح طريقة منهجية لجميع المدرسين بحيث تكون مطعمة بالذكاء المتعدد والامكانيات الممثلة فى الصف.

ومن هنا فإن نظرية الذكاء المتعدد لا تشير إلى طريقة تعليمية بعينها بل يستطيع المدرس أن يستخلص طرقا كثيرة تناسب الموقف وتناسب المسألة وتناسب كل طالب على حدة حسب معطيات أنواع الذكاء التى يتمتع بها الطالب. وهكذا فإن المدرس هو المنوط باختيار المناسب وإلى أى مدى يقوم بتوظيف هذه النظرية.

إن هذه النظرية تزود المدرسين والآباء كذلك بإطار معرفى عملى كى يتم تفصيل التعليم على مقاس الطالب، إن صح التعبير. فعلى المدرس أن يدرك فى صف قوامه ثلاثون طالبا مثلا أنه لا يوجد اثنان متشابهان أبدا على الإطلاق. ومن هنا فأن نظرية الذكاء المتعدد تستوعب كل هذه الاختلافات والفروقات الفردية والتشعبات وتشجع المدرس على تنمية كل طريقة واستراتيجية خاصة بكل طالب على حدة. فعلى سبيل المثال، يمكن للمدرس أن يشرح مفهوم الكسور العشرية باستخدام الذكاء المكانى. حيث يقوم برسم أجزاء الكسور على شكل أعمدة تمثل وحدة قسمة كاملة كالدائرة مثلا. أو يستطيع أن يستخدم الذكاء الموسيقى لايجاد العلاقة ما بين الكسور والنوتة الموسيقية.

وهكذا فالطلاب هم اجدر وأقدر من يوضح ويفسر الطرق والاستراتيجيات التى يفضلونها فى التعلم. وعندما يقوم المدرس بتعليم تلك الطرق والاستراتيجيات التى يفضلها الطلاب، عندئذ يستطيع الاختيار إما تعزيز انجازات الطالب المتمكن أو تشجيع الطالب الضعيف لتحسين انتاجه المعرفى.

وخلاصة القول أن نظرية الذكاء المتعدد تقدم لنا إطارا عمليا وجذريا ومرنا يمكننا من خلاله تحقيق الأهداف المحددة للتعليم. وهكذا فإن نظرية الذكاء المتعدد تشبه إلى حد كبير مواءمة الحذاء للفرد فالمقاس الواحد لا يصلح لجميع الأفراد. فمن هنا يجب تنوع وتعدد طرق واستراتيجيات التعليم لتعكس الفروقات والاختلافات الفردية.

■ ■ ■

6

المفهوم المعاصر للذكاء



١ ـ الشخص الذكى هو الذى لا يتأثر بمدح أو ذم الآخرين له، اى أن عنده مناعة داخلية لمقاومة كلمات الذم أو الثناء، فهو شخص قد وجد تعريفا لنفسه وقدراته سواء كانت ايجابية أو سلبية، فإنه لا يحتاج للاخرين لتحديد قدراته أو ايجاد تعريف لشخصيته، انه مؤمن داخليا بما لديه وهو فى غنى عما يصدر عن الآخرين، وهنا يتجلى الذكاء.

٢ ـ الشخص الذى هو الذى يعيش بهجة الحياة مهما جابهته الصعاب فهو يؤمن بأن اليوم الذى يمر به زائل سواء كان هذا اليوم تعيسا أو جميلا، فلماذا تركز على التعاسة؟ أن الحياة فيها الجمال وفيها القبح، فالذكى هو الذى يركز على الجنب المفرح فى الحياة، ويتعامل بموضوعية ومن دون تفاعلات مع الجانب المحزن، وفى ما ينفعنا فى الحياة، ويتعامل بموضوعية ومن دون تفاعلات مع الجانب المحزن، وهل ينفعنا الذكاء اذا عشنا تعساء فى هذه الحياة، لكى نستفيد من ذكائنا فلا بد أن نركز على بهجة ومتعة الحياة.

أن هذا المفهوم غير متعارف عليه فى كثير من المجتمعات حيث أن هنالك فصلا أو عزلا بين الذكاء والتعامل مع الحياة اليومية.ان

هذا العزل غير مقبول مطلقا من وجهة النظر الحديثة، والشاملة لتعريف الشخص الذكى، اى أن الفرد الذكى هو الذى يركز على جانب البهجة والايجابية فى الحياة وبالتالى فإنه اجاد فن العيش.

٣ ـ الشخص الذكى هو الذى يعرف كيف يهتم بصحته الجسمية والنفسية، فما هى فائدة الذكاء اذا كان الفرد لا يعرف القواعد الصحية فى الاكل أو النووم أو ممارسة الرياضة. الشخص الذكى هو الذى ينسق حياته ويحمى جسمه من الامراض، فاذا اشتكى جسمك مرض معين، فهذا يعطيك الانذار بضرورة الالتزام بما يريده جسمك وليس ما تمليه عليك رغباتك.. والحاصل هو أن اغلب الافراد لا يهتمون بصحتهم ويتبعون رغباتهم وشهواتهم فى الاكل والشرب والنوم، وبالتالى فإنه سيبتلى بالكثير من الامراض التى قد تلازم الفرد طول العمر.فهنا لا يعتبر الفرد ذكيا حيث انه لا يهتم ولا يعرف كيف يحافظ على اهم شىء فى هذه الحياة الا وهى الصحة الجسمية والنفسية، وبالتالى فإنه لا يجيد فن العيش.

٤ ـ الشخص الذكى هو الذى يعرف القاعدة الازلية الثابتة منذ وجود البشر على هذه الارض، الا وهى ما يخرج منك سوف يعود اليك، اى انك اذا اعطيت وترحمت على الناس فإن ذلك هو ليس للناس وانما لك، فمثلا اذا اعطيت المحبة للاخرين، فإنها ستعود اليك باضعاف، والعكس صحيح، فإذا خرجت منك الاساءة أو حاولت ذم الآخرين، فإنها أيضًا ستعود عليك وتصبح مذموما، أو حاولت التحايل على الآخرين، وهذا ما نطلق عليه فى مجتمعاتنا شطارة، ولكن الشطارة لا تعنى أن تأخذ شيئا لا تملكه، أو تتحايل على

الناس فكل ذلك سعود عليك، وقد تدفع الثمن فى أمور أو اوجه اخرى من حياتك، وبعبارة اخرى، فإن كل ما يخرج منك سواء كان سلوكا أو لفظا أو تفكيرا، فإنه سوف يعود عليك، فإن كان ايجابيا وفى صالح الآخرين فهو فى صالحك الخاص، وإن كان سلبيا أو غير محبذ فسوف يعود عليك بالمثل.

٥ - فالتعريف الجديد للانسان الذكى هو الذى يراقب الفاظه وتصرفاته وافكاره، فلا يخرج منه الا الطيب.. فكن ذكيا واحترم نفسك عن طريق تحديد سلوكك وأفكارك بضوابط العودة بالمثل.

تمارين الذكاء

عندما ولدتَ كانت خلايا مخك تقدر بمائة مليار خلية عصبية وتتركز هذه الخلايا العصبية فى طبقة يبلغ سمكها ٢ مللميتر على السطح الخارجى للحاء مخك والمعروف بمادة الدماغ السنجابية. وعلى مدار حياتك يتعين على عقلك أن يعالج ٣ مليارات محفز كل ثانية لتبقى مستيقظا.

- والآن فكر فى هذه الحقائق إن مقياس ذكاء العقل البشرى المتوسطة يكون (١٠٠) وفى الشخص العبقرى (١٦٠).

- ويستخدم الشخص المثالى ما نسبته ٤٪ فقط من إجمالى القدرة العقلية وعليه فإنه من الواضح أن هناك سببا واحدا جيدا لتطوير قدرتك العقلية:

وهو "ان هناك ما نسبته ٩٦٪ من قدرة عقلك فى جاهزة فى انتظارك من اجل التطوير.

●●

أنواع الذكاء السبع

توصل العالم غاردنر بعد ١٥ عاما من الدراسة إلى نظرية مفادها أن كل شخص يمتلك ٧ أنواع من الذكاء، وأنهم كلهم (رغم اختلافهم) على نفس الدرجة من الأهمية وهذه الأنواع هى:

١ ـ الذكاء اللغوى.

٢ ـ الذكاء المنطقى ـ الحسابى.

٣ ـ الذكاء البصرى الفراغى.

٤ ـ الذكاء الموسيقى.

٥ ـ الذكاء الجسدى الحسى.

٦ ـ الذكاء الاجتماعى.

٧ ـ الذكاء الشخصى.

١ ـ الذكاء اللغوى: ويقصد به القدرة على استخدام الكلمات بمهارة والقدرة على التعبير عن الأفكار بطلاقة.

٢ ـ منطقى ـ حسابى: ويقصد به القدرة على فهم العلاقات بين الأرقام.

٣ ـ البصرى الفراغى: ويقصد به القدرة على التفكير بشأن الصور ونقل العالم الحيزى ـ المرئى

٤ ـ موسيقى: ويقصد به القدرة على سماع الإيقاعات والألحان وتآلف الأصوات وانسجامها

٥ ـ الجسدى الحسى: ويقصد به الذكاء الرياضى من أجل التحكم فى جسم الشخص وبراعته.

٦ ـ الاجتماعى: ويقصد به القدرة على فهم الآخرين والتعامل معهم.

٧ ـ الشخصى: ويقصد به الذكاء الداخلى بالنفس.

وعلى ضوء هذه النظرية، لا تستطيع اختبارات قياس الذكاء القياسية تحديد مدى قدرتك العقلية.

ومن بين هذه الأنواع السبعة، قد يمتلك كل شخص اثنين فقط.

قد يكون هناك سبعة أنظمة مختلفة ومستقلة إلى حد ما، تصاحب تلك الأنواع، فعلى سبيل المثال يعتقد العلماء أن الذكاء اللغوى يكمن فى النصف الأيسر من المخ بينما يوجد كل من الذكاء الموسيقى، والحيزى، والجماعى فى النصف الأيمن منه.

ويعنى ذلك أن إصابة مناطق معينة من مخك قد تعيق القيام بوظائف أى من هذه الأنواع حيث تقوم فكرة هذه الأنواع السبعة على أساس بيولوجى وحيوى وفسيولوجى (وظائفى) وتشريحى للمخ نفسه.

و ذلك يعنى أيضا أننا بحاجة إلى إعادة تحديد فكرتنا عن الذكاء على أساس أفضل وذلك بإعطاء أمثلة خاصة على كل نوع من تلك الأنواع السبعة.

أمثلة على الأنواع السبعة فى محيط العمل

١ ـ قد تكون رواية فتى موبى التى كتبها هيرمان ميلفى مثالا على الذكاء اللغوى.

٢ ـ وتمثل لعبة الشطرنج فى بطولة العالم بوبى فيشر درجة عالية من الذكاء المنطقى ـ الحسابى.

٣ ـ وقد تكون لوحة جورنيكا للفنان بابلو بيكاسو مثالا على الذكاء الحيزى.

٤ ـ وقد يمثل فريق العمل المصاحب للطبيب النفسى أرنولد ميذول مثالا واضحا على الذكاء الاجتماعى.

٥ ـ وقد يوضح الشعر الرقيق الصادق، الذى تكتبه رينر ماريا ريلك الذكاء الفردى.

٦ ـ ربما يكون عزف إسحاق بيرمان على الكمان مثالا واضحا على الذكاء الموسيقى.

٧ ـ والأرقام التى حققها أوكسانا بول فى الأولمبياد قد تمثل الذكاء الجسدى / الحركى.

ويعنى ذلك، أنك إذا لم تبدع فى الذكاء اللغوى أو المنطقى الحسابى فإنه لا يزال لديك خمس فئات أخرى متاحة

والتى قد تفوق فيها قدرتك العقلية قدرة أولئك الذين يتميزون فى ذكاء الكلمات والأرقام (أى الذكاء اللغوى والمنطقى الحسابى).

قائمة اختبار تمنحك نظرة جديدة إلى قدرتك العقلية

وفيما يلى قائمة اختبار وفحص تساعدك على إعادة تقييم ذكائك وقد تتأكد من أنه سوف يثبت تفوق ذكائك عما تعتقد، فإن الذكاء نفسه بحاجة إلى التوسع لاستيعاب أنواع السبعة المذكورة فيما سبق وسيفاجئك هذا التمرين بشىء جديد مدهش عن قدرتك العقلية.

ويقول أرمسترونج إن قيمة هذا التمرين وقيمة الطريقة الجديدة للتفكير بشأن الذكاء تكمن فى أنه من خلال هذا التمرين ستتمكن من الحصول على صورة مكتملة الأوجه والجوانب لإجمالى إمكاناتك كمعلم وليس كمجرد لوحة بيضاء تتلقى أشياء لا معنى لها.

ما يتعين عليك أن تفعله بكل بساطة هو تفحص كل سؤال يرد إليك وعندما تنتهى من هذه العملية، لاحظ أى من هذه الفئات حازت على إجابات صحيحة أو أيها كان الرد عليه بالإيجاب.

الذكاء اللغوى:

هل تمثل الكتب أهمية بالنسبة لك أكثر من أية طريقة أخرى لجمع المعلومات؟

- هل تسمع وقع الكلمات والجمل قبل النطق بها، وهل يبدو الأمر وكأنك تتلقى الإملاء من عقلك إثناء الكتابة؟
- هل تفضل المذياع أو الكتب المسجلة على شرائط عن وسائل الإعلام المرئية مثل التلفاز ودور العرض؟
- هل أنت بارع فى اللعب بالكلمات، مثل الكلمات المتقاطعة، أو لعبة خربشة الكلمات، أو لعبة تشكيل الكلمات وإعادة ترتيب حروفها؟
- هل أنت بارع فى التورية، بحيث تسلى أصدقائك بالتلاعب بالإلفاظ والفكاهات والتوريات أو زلات اللسان المقصودة؟
- هل يراك أصدقاؤك كمعجم متحرك، حيث يستشيرك أصدقاؤك فى شرح الكلمات المبهمة، أو أنك تستخدم كلمات غريبة بالنسبة لهم أثناء حدينك معهم؟
- وأثناء دراستك فى المدرسة، هل كانت المواد الدراسية مثل اللغات الإنجليزية والتاريخ والدراسات الاجتماعية أكثر يسرا وتشويقا من الرياضيات والعلوم؟
- وأثناء سيرك فى الطرق السريعة، هل كنت ملزما بقراءة الإشارات واللوحات الإرشادية وتتجاهل المناظر الطبيعية؟

- هل تشير عادة إلى ماقرأته أو درسته مؤخرا أثناء حواراتك مع الآخرين؟

الذكاء المنطقى الحسابى:

هل يمكنك بسهولة تخيل الأرقام والأعمدة فى ذهنك؟

- عندما كنت فى المدرسة، هل كنت تفضل الرياضيات والعلوم والإحصاء والمنطق مع تميزك فيها؟

- هل تستمتع بشكل خاص بالألغاز والألعاب التى تتطلب تفكيرا عميقا؟

- هل تمتلك ذلك النوع من العقول الذى يعجبه طرح أفكار تبدأ بـ"ماذا لو " كتجربة بسيطة لترى كيف لهذه الأشياء أن تتغير إذا تغيرت عوامل معينة؟

- هل تفتش بشكل معتاد عن التنظيم والعبارات المقفاة والنماذج والترتيب المنطقى للأحداث والعلاقات والأنشطة؟

- هل تتبع أحدث التطورات فى مجال العلوم والتقنية بشغف؟

- هل تعتقد فى إمكانية شرح كل شىء بشكل مترابط؟

- وعند التفكير هل تظهر لك أفكارك،فى بعض الأحيان،كمجردات دون كلمات أو صور؟

- هل يمكنك التوصل إلى التدفق المنطقى والتضارب فيما يخبرك به الناس دون محاولة شاقة؟

- هل تشعر براحة أكبر عندما يتم ترجمة كل شىء إلى كميات وفئات وقياسات وعندما يتم تحليلها بدقة متناهية بدلا من بقائها غامضة وغير واضحة؟

الذكاء البصرى الفراغى:

هل ترى صورا وأشكالا واضحة عندما تغمض عينيك؟

- هل أنت مرهف الحس تجاه الألوان وتعجب للفروق التى تحويها، ولجمالها، والطاقة النابعة منها؟

- هل تفضل تسجيل الأحداث المحيطة بك عن طريق كاميرا التصوير أو لوحة مرسومة أو جهاز فيديو بدلا من تدوين الملاحظات؟

- هل تستمتع بألغاز الصور، والكلمات المتقاطعة، والمتاهات، وغير ذلك من الألغاز المرئية فى الطبيعة؟

- هل أحلامك تنبض بالحياة، وكأنك تشاهد فيلما؟

- هل يمكنك بسهولة خوض طريقك فى الأماكن غير المألوفة لك، دون الاستعانة بخريطة؟

- هل تستمتع بالرسوم والتخطيط والرسم العابث (أثناء التفكير)؟

- فى الدراسة، هل كانت الهندسة أسهل من الجبر؟

- هل يمكنك بسهولة تخيل أى شىء وشكله، عندما تنظر إليه من زوايا مختلفة أو من أعلى؟

- هل تفضل النصوص التى تشتمل على الكثير من الصور والرسومات البيانية أثناء قراءة الكتب والمجلات؟

الذكاء الجسدى الحسى:

- هل تمارس - لمدة ساعة على الأقل - نوعا واحدا من أنواع الرياضات مثل التنس، أو كرة اليد، أو كرة السلة أو الجولف، أو السباحة بصورة منتظمة؟

- هل أنت غير قادر على المكوث فى مكانك لفترات طويلة؟

- هل تستمتع بشكل خاص - إن لم تكن تفضل - ممارسة الأنشطة التى تتطلب حركات اليد فى تنفيذها مثل الحياكة، أو الغزل، أو الأعمال الفخارية، أو النحت، أو صنع الحلى، أو النجارة؟

- وأثناء التحاورة مع أى صديق لك، هل تجد نفسك تستخدم يديك وذراعيك للتأكيد على بعض الألفاظ؟

- هل أنت من النوع الذى يرغب فى لمس الأشياء ليتمكن من معرفتها ولتعلم المزيد عنها؟

- هل تعتبر نفسك منسقا جيدا؟

- عندما يتطلب الأمر تعلم مهارة جديدة هل أنت بحاجة إلى وضعها فورا موضع الممارسة بدلا من مشاهدتها أو القراءة عنها؟

الذكاء الموسيقى:

- هل صوتك رقيق ومعبر أثناء الغناء؟

- وعند الاستماع إلى الموسيقى، هل يمكنك بسهولة معرفة الوقت الذى تقف عنده النغمة؟

- هل تقضى أوقاتا طويلة فى الاستماع إلى الموسيقى أكثر من وقت القراءة ومشاهدة الأفلام؟

- هل تعزف على أية آلة موسيقية، أو هل تحلم بالقيام بذلك؟

- إذا تم استبعاد كل أنواع الموسيقى من حياتك، ومنعت من القدرة على الغناء أثناء الاستحمام، هل ستفقد حياتك بهجتها؟

- أثناء المشى فى الطرقات أو أثناء قيادة السيارة، هل تنغمر فى الغناء أو ترديد نغمات مألوفة لديك أم أن مثل هذه الأشياء تجدها مسجلة فى عقلك؟
- أثناء استخدام أى آلة قرع بسيطة أو حتى أثناء النقر بأصابعك، هل يمكنك الحفاظ على الإيقاع؟
- هل تعرف نغمات وألحان العديد من الأغنيات والمقطوعات الموسيقية؟
- هل يمكنك إعادة ترديد قطعة موسيقية بعد سماعها لمرة واحدة بدقة متناهية؟
- أثناء العمل أو الدراسة، هل تنقر بأصابعك، أو تصفر، أو تتمتم ببعض الألحان؟

الذكاء الاجتماعى:

- هل يستعين بك زملاؤك فى العمل أو جيرانك لطلب الإرشاد والنصح والمشورة؟
- ووقت اللعب والرياضة، هل تفضل الألعاب والأنشطة الجماعية أو التى تتطلب تكوين فريق مثل الكرة الطائرة أو كرة القدم بدلا من السباحة أو ركوب الخيل والعدو بالفرس؟
- وعند إثارة مشكلة، هل تحاول طلب النصح من أصدقائك ومناقشتهم، بدلا من محاولة حلها بمفردك؟
- هل لك خمسة أصدقاء على الأقل؟
- عندما يحين وقت التسلية والترفيه، هل تفضل الألعاب الاجتماعية مثل البريدج (لعبة من ألعب الورق) بدلا من الفردية مثل لعبة السوليتير وألعاب الفيديو؟

- عندما تتعرف على شىء ما، هل تستمتع بتعليمه للآخرين؟
- هل تعد نفسك زعيما، أو هل يعتبرك أصدقاؤك هكذا؟
- هل تشعر بالراحة والألفة أثناء تواجدك بين حشود من الغرباء؟
- هل تميل إلى الاشتراك فى الأنشطة القائمة على التجمعات؟
- هل تفضل قضاء ليلتك وسط تجمع اجتماعى بدلا من المكوث لقراءة كتاب ما؟

الذكاء الشخصى:

- هل تقضى وقتا بمفردك لتفكر، أو تتأمل أو تتخيل؟
- هل ذهبت إلى حلقات نقاش أو ورشات عمل لتطوير الذات؟
- هل تستمتع بمعرفة الكثير عن ذاتك؟
- هل آراؤك تنأى بك عن زحمة من هم فى عمرك؟
- هل لديك اهتمام خاص أو هواية أو نوع من الدراسات تستمتع به لكن بعيدا عن الآخرين؟
- هل اعتدت التوقف لتقييم مدى تقدمك مع مراعاة أهدافك قصيرة الأجل وطويلة الأجل؟
- فى رأيك، هل لديك فكرة واقعية عن نقاط قوتك ونقاط ضعفك على أساس تفكيرك وآراء الآخرين؟
- هل تفضل قضاء عطلة نهاية الأسبوع بمفردك فى مكان منعزل بدلا من قضائه وسط الناس؟
- هل لديك إرادة قوية وتستمتع باستقلالية وهل تفكر فى ذاتك؟
- هل تحتفظ بمذكرات يومية لتدوين الأحداث المهمة فى حياتك الداخلية ومدى تأثيرها عليك؟

- هل قمت بتوظيف نفسك، أو هل فكرت فى ذلك لتحاول جعله مهما لأسلوب حياتك؟

تمارين بناء العقل

١ ـ انتبه الى انتباهك:

(يطور هذا التمرين مستويين من مستويات الانتباه):

- التقط مجلة تحتوى على صور احداها لست معتادا على قرائتها وتصفحها وتوقف للحظات قصيرة امام كل صفحة وكرر لنفسك عبارة "إننى منتبه"! لاحظ المقالات والصور والكلمات التى تذكر الصورة.
- اصرف انتباهك
- لاحظ كيفية صرف انتباهك، ثم لاحظ مدى سرعة حدوث ذلك؟
- سيطر على انتباهك مرة اخرى، وانتبه الى طريقة حضور انتباهك وانصرافه وكيفية تشتيته.

٢ ـ شحذ الذكاء:

من أجل قدرة عقلية أكبر، هناك سبع طرق لشحذ الذكاء:

- الآن وقد اعدت تقييم حالة عقلك وتوصلت الى نتيجة تقضى بانك اكثر ذكاء مما كنت تعتقد وانك تملك الذكاء فى مناح لم تفكر فيها أبدًا من قبل اليك بعض التدريبات العملية البسيطة التى تشحذ بها انواع ذكائك المختلفة:

٢ ـ ١ الذكاء اللغوى:

(أ) اقرا كتابا كاملا كل اسبوع واكتب تقريرا يصف محتوياته وفكرته وقصته الملخصة ووضح ما اذا كان هذا الكتاب مكتوبا باسلوب جيد

وما هو السبب وراء ذلك وما اذا كنت قد احببت قصة الكتاب وما هو السبب وما ترتيب هذا الكتاب بين الكتب الاخرى من حيث الاهمية.

(ب) احضر معجما وابدأ فى دراسة حرف الالف وتعلم ثلاث كلمات جديدة فى اليوم وكلما كانت الكلمات اكثر غرابة وغير مالوفة كلما كان ذلك افضل ضع هذه الكلمات فى جمل مفيدة وفتش عنها اثناء القراءو قم بنفس الشئ فى باقى المعجم.

(ج) عندما تعترضك كلمات غريبة اثناء القراءة حددها واكشف عن معانيها واحفظها.

(د) استمع الى الشرائط المسجلة باصوات الكتاب والشعراء واستمع الى تلك الشرائط التى يقرا فيها اشهر الممثلين الكتب بصوت جهورى وادرس نطق الكلمات والجمل ولاحظ اللهجات وحاول تقليدها.

(هـ) اختر قصة قصيرة أو قصيدة قصيرة أو مقالا مختصرا يكون له صدى عندك واحفظها أو احفظه كاملا ربما تحفظ ثلاثة اسطر فى كل يوم وعندما تحتفظ بها فى ذاكرتك تدرب على القائها بصوت عالى.

(و) قم بدراسة الادب الكلاسيكى باسلوب جيد لترى صدى روعته فكر فى قراءة كتابات اشهر الادباء والشعراء لديك ولاحظ كيف يقومون بتركيب الجمل وكيف يحترمون القواعد النحوية وكيف يستخدمون الأوصاف غير المعتادة للوصول إلى غرض محدد.

٢ ـ ٢ الذكاء البصرى الفراغى:

١ - جرب الألغاز التى تعتمد على الصور والمتاهات وبرامج "الجرافيكس".

٢ - قم بدارسة صورة فوتوغرافية أو صور مسجلة على جهاز الفيديو والرسومات الهندسية أو مبادئ العمارة والتصميم.

٣ - قم بتحليل الخرائط الشارحة للتضاريس والرسومات البيانية والهندسية وخطط الأسس المعمارية والمعاجم المرئية أو أى نوع من أنواع العروض المرئية وشق طريقك إلى هذه الأشياء حاول تخيلها بشكل مجسم ثلاثى الأبعاد.

٤ - شاهد أفلاما جادة لسينمائيين كبار ولاحظ كيف نفذوا كل لقطة والألوان التى استخدموها ومن أى منظور يفكرون وكيفية تحرك الأشياء.

٥ - قم بزيارة إلى متحف الفن حدد لوحة تجذب انتباهك بشكل خاص وابحث عن أسباب حبك لها حدد خطة تصميمها، احتفظ بها بكل ما فيها من تفاصيل فى ذاكرتك وفيما بعد اعد تكوين صورة لها فى عقلك.

٦ - تخيل المشاهد والصور آلاتية فى سقف حجرة نومك أثناء إغماض عينيك والدتك وأقاربك وجهك عندما كنت فى السادسة محتويات كراجك.

٧ - حدد أى شىء مثل منضدتك أو مقعدك المفضل واجلس بجواره وقم بتخيله من كل زاوية ومنظور ممكن انظر إليه من أسفل ومن أعلى ومن الجانب ومن زاوية ٣٦٠ × ٣٠ ثم تحرك حول الشئ الحقيقى وتفحصه من جميع الزوايا التى تخيلتها منه وقارن بين النتيجتين.

٨ - خذ صفحة بيضاء واستخدم قلما رصاصا وحاول رسم ما تحويه الغسالة من الداخل وما يحويه جسمك من أجهزة وتخطيط حجرة

نومك مع وضع قطع الاثاث فى مكانها ووضع مساكن جيرانك فى الثلاث ادوار العليا.

٣ ـ ٢ الذكاء الموسيقى:

(أ) حاول الاسترخاء على مقعد مريح مع خلع نظاراتك وحذائك ثم حاول استحضار بعض الأصوات الموسيقية (صوت فى كل مرة) ثمل أغنية من البرنامج التلفزيونى المفضل لديك صوت المطر وهو يتساقط على سقف منزلك ونوافذه، صوت المزمار وصوت البوق والقيثاروصوت الرياح.

(ب) حدد اية الة تحب سماع صوتها مثل المزمار أو الغيتار وغيره وأوجد الموسيقى التى تميز هذه الالة وانصت اليها حتى تحتفظ فى ذاكرتك بها وفكر فى كيفية العزف عليها.

(ج) استمع الى انواع جديدة غير مالوفة من انواع الموسيقى كل اسبوع.

(د) استمع إلى أصوات الطبيعة، مثل حفيف الأشجار وخرير الماء الجارى.

(هـ) قم بتاليف موسيقاك الخاصة اثناء الاستحمام أو القيادة أو المشى ثم قم بترديدها وغنائها والترنم بها.

٢ ـ ٤ الذكاء الجسدى الحسى:

(أ) استخدم ملقطا وانقل به ١٠٠ حبة من الارز من صحن الى اخر باقصى سرعة دون سقوط اية حبة.

(ب) استحضر فى عقلك مهارة جسدية تتميز فيها أو تمارسها بشكل اعتيادى مثل الجولف أو السباحة أو اليوجا أو التدريبات الرياضية أو التزحلق أو البالية أو كرة القدم والآن ومن وضع

الجلوس على المقعد دون تحرك عضلة واحدة تخيل جسمك يتحرك فى جميع الخطوات الخاصة بأى نشاط. أطلق العنان لتفكيرك لتتخيل مرورك بجميع تفاصيل هذا النشاط. اشعر بتمدد عضلاتك ووضع جسمك ومعدل تنفسك وتناسق جذعك.

(ج) ادرس أى فن عسكرى مثل الكاراتيه أو الجودو وتعلم بعض الألعاب (مثل التمثيل الإيمائى) والتمثيل التحزيرى ولغة الاشارت والحركات الايقاعية.

٢ ـ ٥ الذكاء المنطقى الحسابى:

ضع أفضل تخميناتك للإجابة على الأسئلة التالية:

١ ـ ما مقدار النقود التى سيتعين عليك جمعها للوصول الى قمة مركز التجارة العالمى الموجود فى دبى؟

٢ ـ كم عدد المرات التى أخذت فيها شهيقا طوال حياتك؟

٣ ـ كم عدد الكلمات التى تحدثت بها طيلة حياتك؟

٤ ـ كم عدد الجمل التى سمعتها منطوقة طوال حياتك بما فى ذلك التلفاز ودور العرض السينمائى والمذياع؟

٥ ـ كم عدد ذرات الملح التى استهلكتها فى حياتك بما فى ذلك ذرات الملح الموجودة داخل المنتجات الجاهزة؟

٦ ـ كم عدد قارورات المياه الغازية التى تملا بها منزلك ليتحول إلى حمام سباحة حتى تغمر المياه جنباته لتصل إلى سقف الحجرات؟؟

٧ ـ كم عدد الصور الفوتوغرافية التى تنشرها جريدتك اليومية المفضلة لديك فى العام الواحد؟

٨ ـ كم عدد النوافذ الموجودة فى جميع ارجاء المنازل والمبانى الموجودة فى المدينة التى تقطن فيها؟

٩ ـ كم عدد الدقائق التى تستغرقها لكتابة احد الكتب كاملا باليد التى لا تستعملها بتاتا فى الكتابة؟

٢ ـ ٦ الذكاء الاجتماعى:

١ ـ قم بتشغيل التلفاز مع وقف الصوت ثم قم وادرس بدقة هيئة الاشخاص الموجودين أمامك ولاحظ حركات الوجه واليدين والجذع وبم يتحدثون لبعضهم البعض؟ هل يمكنك التعرف على القصة بالاعتماد على حركات الجسم وحدها؟

٢ ـ شاهد فيلما أجنبيا بلغته الاصلية دون الاستعانة بالترجمة أو شاهد إحدى القنوات التى تتحدث باللغة الفرنسية أو الاسبانية وتاكد من انها لغة وثقافة غريبة بالنسبة لك ولست معتادا عليها، هل يمكنك معرفة ما يحدث بالاعتماد على لغة الجسم وصوت اللغة؟

٣ ـ اقض من ٥ ـ ١٥ دقيقة كل يوم للانصات بنشاط ويقظة الى أى شخص ضع جانبا جميع افكارك وعواطفك وارائك وانصت وادرس الايمائات وتعبيرات الوجه ووضع الجسم ونغمة الصوت وكن موضوعيا بقدر الامكان.

٤ ـ اقض من عشر الى خمس عشر دقيقة جالسا فى حديقة أو مركز تجارى أو صالة مطار او مطعم أو أى مكان يمكنك فيه مراقبة الناس وتخيل انك عامل فى مجال علم الإنسان ألوصفى أو انك لست من سكان الارض وراقب كل شىء ما هى الأشياء التى يمكنك تعلمها من الأشخاص التى تراقبها؟

٢ ـ ٧ الذكاء الشخصى:

١ ـ فتش عن ذاتك. كون صورة عن نفسك. خذ صفحات قلائل من إحدى الجرائد أو المجلات وبعض المواد الفنية مثل المقص والصمغ وشريط لصق شفاف وأقلام رصاص وطبشور واقلام ملونة.

٢ ـ قم بتجميع جميع صفاتك وقم كذلك بتجميع اكبر قدر ممكن من الكلمات الوصفية أو الاسماء التى تبين ذاتك. حاول أن تصور كل ما يخص شخصيتك وكانها الكواكب التى تدور حول الشمس. استخدم الصور والكلمات لتوضح كل ذلك.

٣ ـ قم بقراءة السير الذاتية للمشاهير من الصحابة والتابعين ومن رجال الاعلام فى الادب والتاريخ لاحظ ما يؤكدون عليه وكيف يصفون انفسهم وماذا عرفوا عن هذه الانفس. استمع الى صوت شخص ما ثم قل لنا بماذا يخبرك هذا الصوت عن صاحبه؟ بماذا يخبرنى عن هذه الشخصية.

٤ ـ تخيل انك موشك على الموت والفناء خلال رحلة تدوم مدى الحياة ولا رجعة فيها. اكتب وصيتك الشخصية لمن تحب واخبرهم بما كنت تعتقده عن ذاتك، وما الذى حاولت إنجازه خلال حياتك وإذا ما كنت تعتقد انك قد نجحت فى هذا وما معنى كل ذلك بالنسبة اليك.

٥ ـ اقض الاسبوع التالى فى محاولة تذكر أحلامك. اكتب قصص الأحلام فى صورة تفصيلية بقدر ما تتذكره وإذا كان لديك مجموعة من الاحلام تتذكرها اختر إحداها وتناولها بالتفصيل؟

٦ ـ اختر أكثر الأحلام تشويقا واثارة اليك وتخيله وكأنه صورة حية واقض الاسبوع التالى فى امعان التفكير فيه واذا كان الحلم يحتوى على عدة شخصيات تخيل انك كل شخص منها.

٧ - حاول فهم الدور الذى تلعبه الشخصيات فى حلمك وتحاور مع كل واحد منه واسالهم عما يجب أن يخبروك به.

الذكاء المتدرج

عندما ينجز ابنك فى الصف الأول الابتدائى واجباته بسرعة فإنك ستقول له: إنك ذكى جداً.

وأيضاً خرجت علينا هذه الأيام مفاهيم من قبل تعظيم القدرات الداخلية للأفراد لزيادة تقدير الذات لديهم بحيث نكثر على الابناء من مقولة أنت ذكى.. أنت تقدر أنت... منظم.... وهكذا..

ولكن ومن خلال التجربة اتضح أن الأطفال الذين يكافؤون عند الإنجاز القليل السريع وبصف الذكاء المجرد.... ينزعون لنفس الممارسة فى المستقبل بمعنى أنه لا يحاول أن يدخل فى الأعمال التى تتطلب وقتاً واستراتيجيات وتنظيم لإنجازها... وذلك أن مثل هذه الأعمال قد تجعل ذكائه على المحك.... مما يجعل من نسبة الانسحاب عالية بين هؤلاء الأطفال بشتى السبل وبمختلف التبريرات من أمام أعمال تتطلب تنظيم...

ومن هنا فنحن جعلنا ابنائنا يعتقدون أن الذكاء قدرة كامنة موجودة فى دواخلهم...

أى بمعنى آخر هناك من يملك الذكاء وهناك من لا يملكه... وهذا خطأ كبير ويغذى هذا الاعتقاد ما يراه الطفل الموصوف بالذكاء من معلميه حين يصفون الطلاب الذين يعانون من صعوبة فى التعلم أو بطء بالغباء فيترسخ لديه أن الذكاء ما هو إلا سمة موجودة كامنة لدى أُناس دون أخرون.

ومن سلبيات هذه الاعتقاد على الأطفال الذين يعتقدونه:

١ ـ تجنب الطالب الدخول فى الأعمال الجماعية التى تتطلب دورا محددا من كل فرد، وذلك مرده أنه مثل هذه الأعمال تتطلب قدرة ذهنية ومهارية واجتماعية... ومثل هذا الطالب يعزف عن مثل هذه الأعمال التى لا بد لها من تعلم داخل إطار المجموعة وهذا يناقض وصفه بالذكاء.

٢ ـ العزوف أو الإقلال من مساعدة الأقران فى واجباتهم ومشاركاتهم.

٣ ـ الاعتماد على الجهد العقلى بنسبة كبيرة جداً مقابل نسبة ضئيلة للمجهود المهارى فى انجاز المهام وتجد ذلك واضحاً فى طريقة المذاكر التى تكتفى بالتصفح السريع والاعتماد على الفهم القوى... وعدم استعمال اساليب التلخيص والخرائط الذهنية وغيرها.

٤ ـ تجربة الفشل لديهم ذات تأثير قوى وبالغ قد يصل لتدنى مفهوم الذات لديهم والاكتئاب وذلك مرده لعدم إمكانية حصول الفشل كون وجود ذكاء كامن.

فى المقابل تجد طلاب متوسطى التحصيل وبعد فترة تجد أن التحصيل لديهم قد ارتفع تدريجياً وعند سؤاله عن السبب أو لنقل عن هذا الذكاء المتصاعد تكون الإجابة أنه اعتمد على استراتيجيات وآليات وتنظيم معين للوصول لما يريد.... ومن هنا فهو لا يعتقد أن الذكاء قدرة كامنة بل يعتبر الذكاء قدرة قابل للتطوير من خلال العمل والجهد والمثابرة... ويمكن أن نعزز هذا الاتجاه لدى ابنائنا وطلابنا بوصف العمل

الذى قام والطريقة التى عمل بها أو الاستراتيجية بأنها فعّالة وممتازة.. وأكثر من ذلك أن ندخل فى نقاش ولو بسيط عن هذه الاستراتيجية واختياراته فيها... فهذا يعزز..قيمة الذكاء المتدرج لدى الطالب ويزيد من قناعته بأهمية تنميته من خلال العمل المنظم الدؤوب...

ومثل هؤلاء الطلاب تجد أن ما يميزهم:

١ ـ أن الفشل بالنسبة لهم هو عمل غير مكتمل أو استرتيجية ناقصة أو جهد أقل ومن ثم لا يعنى لهم الفشل تجربة قاتلة بل هو بداية تقويم الجهود التى أدت إليه، ومن ثم المعاودة.

٢ ـ متميزون فى العمل الجماعى ويجدون المتعة فى التعلم ضمن الفريق ففى النهاية المهم بالنسبة لهم تطوير الذكاء لديهم.

٣ ـ قدراتهم فى تطور مستمر... وليس هناك قدرة لا تحتاج إلى تطوير لديهم.

٤ ـ حساسية أقل للنقد.

■■■

7

نظريـات معاصرة

نظريات معاصرة حول الذكاء

مع التطورات المتلاحقة فى فهم جوانب مختلفة للذكاء، ومع تطور فهم نمو الذكاء وإمكان تنميته، فقد ظهرت فى السنوات الأخيرة اجتهادات نظرية تهدف إلى البناء على المداخل الحديثة فى فهم الذكاء وخصوصا المدخلين المعرفى والثقافى، وتهدف إلى التعامل مع مجموعة من القدرات وجوانب الذكاء التى تقصر عن تقديرها المناهج الدراسية واختبارات الذكاء التقليدية.وفى هذا الفصل نتناول ثلاث نظريات حديثة حول الذكاء ظهرت فى الولايات المتحدة بدءا من منتصف العقد الثامن من القرن العشرين، وهى نظريات الذكاء المتعدد لهاورد غاردنر Gardner والذكاء الثلاثى لروبرت سترنبرغ Sternberg ونظرية الذكاء البيولوجى ذالبيئى التى قدمها ستيفن سيسى.

نظرية الذكاء المتعدد Multiple Intelligence

قدم هوارد غاردنر الأستاذ بجامعة هارفارد بالولايات المتحدة النظرية لأول مرة عام ١٩٨٣ فى كتاب بعنوان أطر العقل واستمر فى تطويرها لما يزيد على ٢٠ عاما بعد ذلك لقد بدأ اهتمام غارنرد بالذكاء منذ مرحلة مبكرة من حياته مدفوعا بعدد من العوامل التى ذكرها فى كتاب لاحق له

صدر عام ١٩٩٩ وفى خطاب ألقاه يوم ٢١ أبريل عام ٢٠٠٣ أمام رابطة البحوث التربوية الأمريكية American Edicational Research Association فى مدينة شيكاغو الأمريكية حيث قدم تاريخا شخصيا لبداية تفكيره فى النظرية وكيفية تطويرها .فى صدر شبابه كان غاردنر مهتما بالعزف على آلة البيانو وببعض الفنون الأخرى بالإضافة على اهتماماته العلمية.وعندما بدأ دراسة علم النفس المعرفى فيما بعد لفت نظره أن هذا العلم لا يولى اهتماما كبيرا لفهم الفنون وأن أنواع الذكاء والقدرات المرتبطة بالفن مازالت غير واضحة فى هذا التخصص. وقد دفعه هذا إلى التفكير فى الحاجة إلى دراسة الذكاء من منظور أوسع. ومن ناحية أخرى فقد بدا غاردنر حياته المهنية بدراسة الأفراد المصابين بجلطات دماغية أو أعصاب فى أماكن مختلفة من المخ وما يترتب على هذه الإصابات من نتائج فما يتعلق بالوظائف النفسية المختلفة كالذاكرة واللغة والانتباه وغيرها .وقد دفعه إلى دراسة العصبى للقدرات العقلية فى المخ. أما ثالث العوامل المؤثرة فى دراسة غاردنر للذكاء فكان عمله فيما يسمى المشروع صفر Project Zero وهو مشروع بحثى أسسه نيلسون غولدمان N.Goldman فى جامعة هارفرد عام ١٩٦٧ بهدف دراسة النمو المعرفى لدى الطفل والتضمينات التربوية المرتبطة به.

وهكذا توافرت لغاردنر فرصة مواتية لدراسة الذكاء بشكل منظم اعتمادا على عدد متسع من التخصصات تمتد من علم النفس وعلم الأعصاب إلى الإنسانيات والفنون. ولقد لعبت هذه العوامل دورا كبيرا فى تحديد اتجاه دراسة الذكاء لدى غاردنر.وثمة جانبان رئيسيان لنظرية غاردنر توصل إليهما من خلال هذه الخبرات الأول أن الذكاء ليس مكونا أحاديا متجانسا بل لقد أظهرت دراسات الحالات النيوروسيكولوجية

لغاردنر أن الأداء فى أحد جوانب الذكاء لا ينبئ أو يحدد مستوى الأداء فى الجانب الآخر وبالتالى لا يوجد ذكاء واحد (أحادى أو متعدد) بل يوجد عدد من أنواع الذكاء التى يشكل كل منها نسقا مستقلا خاصا به وعلى هذا الأساس فإن غاردنر لا يرى فى هذه الأنواع المختلفة من الذكاء قدرات أو مواهب تشكل أبعادا أو عوامل للذكاء بل يرى أن كلا منها يشكل نوعا خاصا ومستقلا من الذكاء وبالتالى فهناك حاجة إلى فهم هذه الأنواع المختلفة من الذكاء التى تقصر عن تقديرها اختبارات الذكاء التقليدية التى لا تقيم حسب رأى غاردنر سوى مزيج من القدرات اللغوية والمنطقية وهى القدرات الضرورية فقط لأساتذة القانون والمحامين.أما الجانب الثانى من جوانب النظرية فهو أن أنواع الذكاء تتفاعل للقيام بمهام الحياة المختلفة فحل مشكلة رياضية مثلا يتطلب تعاونا من الذكاء اللفظى والذكاء المنطقى والرياضى وعلى هذا فإن الناس يختلفون بين هذه الأنواع بحيث يمكن القول إن كل إنسان لديه بروفيل عقلى Intellectuual profile خاص به. وقد قدم غاردنر لاحقا دراسات حول الأشخاص ذوى البروفيلات العقلية المتميزة فدرس المبدعين والقادة وذوى الإنجازات المتميزة.

أنواع الذكاء

بناء على المحكات السابقة حدد غاردنر سبعة أنواع للذكاء فى الصورة الأولى من النظرية عام ١٩٨٣، ثم أضاف إليها نوعا جديدا هو «الذكاء الطبيعى» فى مراجعته للنظرية عام ١٩٩٩.وعلى هذا تصبح أنواع الذكاء فى نظرية الذكاء المتعدد ثمانية وهى على النحو التالى:

١ ـ الذكاء اللغوى Linguistic: ويتضمن التمكن من مهارات فهم اللغة من خلال القراءة أو الاستماع ومهارات إنتاج اللغة من خلال

الكتابة والكلام وهى المهارات التى يوجد مركزها فى منطقة بروكا فى النصف الأيسر من المخ.

٢ . **الذكاء المنطقى . الرياضى** Logico-mathematical: ويشمل القدرة على إدراك الأنماط والاستدلال وعلى التفكير المنطقى ?كما يشمل التمكن من العمليات الرياضية والتعامل بالأرقام. ويمكن القول إن كلا من الذكاء اللغوى والذكاء المنطقى ذالرياضى متضمنان بقوة فى الأداء فى اختبارات التحصيل المدرسى وفى اختبارات التقليدية.

٣ . **الذكاء المكانى** spatial: وهو القدرة على التعامل من المكان والانتقال من مكان إلى آخر. وهذا الذكاء يتضمن القدرة على الإبحار فى البحر أو الجو، فهو ذلك الذكاء الذى يتوافر لدى الملاحين الجويين أو البحريين وهو يوجد فى المنطقة الأمامية Posterior region فى النصف الأيمن من المخ.

٤ . **الذكاء الموسيقى** Musical: ويتضمن التمكن من المهارات الموسيقية مثل الغناء والعزف والتأليف الموسيقى، بالإضافة إلى القدرة على تقدير هذه المهارات مع الاستمتاع بها. وغالبا ما توجد هذه المهارات فى النصف الأيمن من المخ وإن كانت غير محددة لموضع بشكل دقيق.

٥ . **الذكاء الجسمى . الحركى** Bodily-kinesthetic: ويتضمن القدرة على استخدام الجسم ككل أو أجزاء منه لحل المشكلات أو للإنتاج الإبداعى كما فى الأداء الفنى أو الرياضى. وهذا الذكاء ينمو بوجه خاص لدى الرياضيين والممثلين وكذلك الجراحين. ويوجد مركزه فى القشرة الحركية motor cortex فى النصفين الكرويين من المخ.

٦. **ذكاء العلاقات مع الآخرين** Interpersonal: ويتضمن القدرة على التعرف على نوايا ومشاعر ودوافع الآخرين، وهو مهم للسياسيين ومندوبى المبيعات والمعالجين النفسيين والمدرسين.

٧. **ذكاء فهم الذات** Interpersonal: قدرة الشخص على فهم ذاته وعلى استخدام هذا الفهم فى تنظيم حياته وتحديد أهدافه وعلاقته بالآخرين.ويمكن القول إن كلا من ذكاء العلاقات مع الآخرين وذكاء فهم الذات يوازيان ما يعرف بالذكاء الانفعالى.

٨. **الذكاء الطبيعى** Natural: وهو النوع من الذكاء الذى قدمه غاردنر لأول مرة فى عام ١٩٩٨ ويتضمن القدرة على إدراك وتصنيف أنماط الموجودات وأنواعها فى الطبيعة. ويمثل تشارلز داروين Darwin عالم الأحياء البريطانى الشهير وصاحب نظرية التطور مثال غاردنر الرئيسى لتوضيح هذا النوع من الذكاء.

بالإضافة إلى هذه الأنواع الثمانية من الذكاء: يشير غاردنر إلى وجود نوعين آخرين من الذكاء هما الذكاء الروحى Spiritual والذكاء الوجودى existential ويتوقع أن يؤدى مزيد من البحث فيهما إلى إثبات توافر المحكات الثمانية اللازمة لتعريف الذكاء فيهما. ويتضمن الذكاء الروحى الاهتمام بالقضايا الكونية والخبرات فوق الحسية وتقديرها. أما الذكاء الوجودى فيشير إلى الاهتمام بالقضايا الأساسية للوجود الإنسانى والعدم وبمصير الإنسان.

نظرية الذكاء الثلاثى Triarchic Intelligence

قدم روبرت سترنبرغ أستاذ علم النفس بجامعة ييل بالولايات المتحدة نظرية الذكاء الثلاثى لأول مرة فى منتصف الثمانينيات مدفوعا ذمثله

مثل غاردنر - بإدراكه لقصور مقاييس الذكاء التقليدية عن الإحاطة بجميع جوانب الذكاء الإنسانى.ويرجع سترنبرغ بدء اهتمامه بقضايا الذكاء وإدراكه إلى أن اختبارات الذكاء ربما لا تعكس جميع قدرات الإنسان إلى خبرة شخصية مرت به فى المدرسة الابتدائية، إذ فشل فى اختبار الذكاء الأولى فى المدرسة، والذى طبقته أخصائية نفسية غليظة الطباع تسببت فى إصابته بقلق شديد من الاختبار.

تنشيط الذكاء الإجتماعى

يعكس هذا النوع من الذكاء قدرة الفرد على فهم وإدراك وملاحظة مشاعر الآخرين وحالاتهم المزاجية، واحتياجاتهم، وتنعكس هذه القدرة فى مهارات تعامل الفرد مع الآخرين وتحفيزهم.

يتمتع بهذا النوع من الذكاء: المعالجون النفسيون، رجال المبيعات، المدرسون، المستشارون، مرشدو الشباب، العاملون فى المجال الاجتماعى، رجال الدعوة، المدربون الرياضيون، مشرفو نشاط الأطفال...

مميزات هذا الذكاء

يتميز من يتمتع بهذا الذكاء بالصفات التالية:

- يستمتع بصحبة الناس أكثر من الانفراد.
- يبدو قائدًا للمجموعة.
- يعطى نصائح للأصدقاء الذين لديهم مشكلات.
- يحب الانتماء للنوادى والتجمعات أو أى مجموعات منظمة.
- يستمتع بتعليم الآخرين بشكل كبير.

- لديه صداقة حميمة مع اثنين أو أكثر.

- يبدى تعاطفًا واهتمامًا بالآخرين.

- الآخرون يبحثون عن تعاطفه أو اهتمامه وصحبته.

- يسعى الآخرون لمشورته وطلب نصحه.

- يفضل الألعاب والأنشطة والرياضات الجماعية.

- يسعى للتفكير فى مشكلة ما بصحبة الآخرين أفضل مما يكون بمفرده.

- يبدو جذابًا مشهورًا له شعبية.

- يعبر عن مشاعره وأفكاره واحتياجاته.

- يحب المناقشات الجماعية والاطلاع على وجهات نظر الآخرين وأفكارهم.

- يمكنه التعرف على مشاعر الآخرين، وتسميتها.

- يمكنه الانتباه لتغير الحالات المزاجية للآخرين.

- يحب الحصول على آراء الآخرين ويضعها فى اعتباره.

- لا يخشى مواجهة الآخرين.

- يمكنه التفاوض.

- يمكنه التأثير فى الآخرين.

- يمكنه عمل مناخ جيد أثناء وجوده.

- يمكنه تحفيز الآخرين ليقوموا بأفضل ما لديهم.

خطوات للتنمية

يمكن تقوية هذا النوع من الذكاء بتنمية كل السمات السابقة لدى الطفل، بأنشطة الجماعية ومنها:

- التفكير معًا (العصف الذهنى الجماعى).
- الأنشطة الجماعية المختلفة.
- منح الطفل دور القيادة بعض الوقت.
- تعليمه وتدريبه على المهارات الاجتماعية المختلفة.
- تعليمه مهارات التفاوض وفض النزاعات والتعامل مع الآخرين.
- تعليمه التعاطف، والتعبير عن مشاعره وفهم مشاعر الآخرين.
- تدريبه على القيادة والتخطيط وتحفيز الآخرين.
- حث الطفل على القيام بأنشطة تطوعية جماعية، وتجد بعضها فى:

١ - تطوع الصغار.. حلم وإبداع.

٢ - أول إيجابية الأطفال.. تعاطف.

٣ - علمه كيفية عقد صداقات والحفاظ عليها.

أنشطة الذكاء الاجتماعى

النشاط الأول: كل واحد يعلم واحدًا!

- افتح حوارًا مع طفلك صاحب هذا الذكاء - فى وجود إخوته - حول الأشياء أو المهارات التى يمكنه أن يعلمها لغيره.
- اترك المجال لباقى الأطفال ليفكروا فى مهارة شىء مميز يفعلونه، ويمكنهم أن يعلموه للآخرين؛ فربما أمكن لواحد أن يكون عارفًا

بالأرقام بلغة جديدة.. عملات بلد ما، طريقة نشر الغسيل، وضع الأكواب بطريقة لطيفة... ويرغب فى تعليمها لغيره أو فى أن يتبادل الأطفال تلك المهارات.

- سجل مهارات كل طفل فى قائمة، ثم ابدأ فى تفعيل رغبة كل واحد لتعليم الآخرين بطريقة علمية.

- ناقش مع طفلك: ما الذى يحتاجه ليتم تعليمه لغيره، أيا من المهارات التى فى القائمة، وما الخطوات التى سيتبعها.

- كوّن مع طفلك قائمة الصغار الذين يحتاجون هذه المساعدة. ومن الممكن أن يكون ذلك فى إطار الأسرة الواحدة أو بين أسرتين من الأقارب أو الأصدقاء.

- يمكن أن تصنع مع طفلك بطاقات ملوّنة تحمل كل ما علمه طفلك لغيره وكل ما تعلمه طفلك من غيره أثناء رحلة تطوعه بالتعليم أو تدربه على يد غيره.

النشاط الثانى: استرجاع الذكريات الطيبة:

١ - اجتمع مع أطفالك. اطلب من كل فرد منهم أن يتذكر عددًا من الأشخاص الطيبين المتعاونين الذين عاونوه فى شىء ما أو جعلوه يشعر شعورًا جيدًا، وسجلوا معًا كل الخبرات كالآتى:

- ساعدنى السائق فى حمل حقيبتى.
- علمنى أخى كيف ألعب الشطرنج.
- شجعتنى أمى على القفز فى حمام السباحة.
- أثنت صديقتى على اختيارى للألوان فى لوحتى.

٢ ـ ناقشوا معًا كيف يمكن أن يؤثر التعاون بين الأشخاص على مشاعرنا وعلى تحسين حياتنا.

٣ ـ يمكن أن يرسم الأطفال رسومًا توضيحية لما مروا به من خبرات طيبة.

٤ ـ يمكن أن تكون فرصة طيبة ليرسل للشخص الذى عاونه رسالة قصيرة يشكره على الشعور الطيب الذى سببه له تعاونه معه. على أن نحاول أن نجعل من هذا النشاط فرصة لإدخال كلمات الامتنان إلى قاموسه بحيث تصبح مألوفة مستخدمة من قبل الطفل، مثل:

(أتذكر عندما...، ذات مرة...، ساعدتنى على...، كان لدى شعور بصعوبة الأمر حتى ساعدتنى على...، شكرًا لك لأنك جعلتنى أشعر بـ...).

النشاط الثالث: تمييز المشاعر:

هذا النشاط يساعد الأطفال على الاستكشاف الذاتى، وخطوات هذا النشاط:

١ ـ اكتب الجمل التالية على ورقة كبيرة أو لوحة، ثم ضعها فى صندوق. ماذا تشعر عندما...

- ـ يثنى على شىء جيد فعلته؟
- ـ لم يتم اختيارك فى لعبة؟
- ـ تنجح فى حل كل مسائل الحساب؟
- ـ أخذ زميل لك شيئًا بالقوة؟
- ـ تتشارك مع زميل فى عمل ما؟

- تكسب مباراة؟

- تريد الحصول على شىء يمتلكه آخرون؟

- تُترك فى البيت بمفردك؟

- تقبلك أمك أو تعانقك؟

- تُتهم بفعل شىء لم تفعله؟

- يخبرك شخص ما بأنك ذكى ولطيف ومهذب؟

- عندما يلعب معك أخوك الأكبر؟

٢ - اجلس أنت وأطفالك فى دائرة.

٣ - اختر بالتناوب قائدًا ليقف فى وسط الدائرة:

- دعه يلتقط ورقة من الورق ويقرأ الجملة التى بها بصوت عال.

- اطلب منه أن يختار شخصًا ما من الدائرة ليتفاعل معه بالرد، على أن يبدأ جملة رده بكلمة: "أنا أشعر..."، ويمكنه أن يعبر بالكلمات أو بتعبيرات الوجه والجسم.

ثم يخمن الشخص الآخر (قائد الدائرة) شعور المعبر. ويناقش لماذا يشعر شخص ما هذا الشعور، وكيف يؤثر فى سلوكه، وكيف يمكن أن يستبدل بالشعور السيئ شعورا آخر جيدا.

٤ - المناقشة أهم ما فى هذا النشاط: حاول أن يركز الجميع على كيفية الشعور والتعبير عنه، ولماذا يشعر كل فرد هذا الشعور، وكيف تجنب أحد ما شعورًا سلبيًا، كذلك يساعد هذا النشاط فى التعرف على مشاعر الآخرين عن طريق تعبيرات الآخرين لفظيًا أو بملامح الوجه والجسم.

الجمل السابقة تمثل مجرد أمثلة للجمل التى يمكن مناقشتها والتمثيل حولها، ويمكن أن تنسج غيرها.

النشاط الرابع: الرسم الجماعى:

- اجلسوا معًا فى دائرة.
- أعطِ كل طفل قطعة من الورق وقلمًا ملونًا.
- اطلب منهم أن يكتبوا أسماءهم على الأوراق.
- اطلب منهم أن يبدأ كل منهم فى رسم أى شىء فى خياله.
- بعد دقيقة واحدة، اطلب من كل منهم أن يمرر الورقة لليمين.

واطلب منهم أن يرسموا مرة أخرى، إكمالاً على ما فى الورقة التى وصلتهم من رسم، وهكذا... استمر فى تمرير الورق كل دقيقة إلى أن تعود لصاحبها الأول.

- وعند وصول كل ورقة إلى صاحبها اطلب من الجميع أن يستمر فى الرسم هذه المرة لمدة (٥ ـ ١٠) دقائق.
- ناقش كيف يمكن لكل منهم أن يبنى على أفكار الآخرين، وكيف يمكنه أن يفهم أعمال الآخرين ويضيف إليها.
- علّق كل الرسومات، واحتفلوا معًا.

النشاط الخامس: تأليف القصص الجماعية:

نفس نشاط الرسم السابق يمكن أن ينفذ من خلال كتابة القصص. بحيث يبدأ فرد من المجموعة ببداية قصة، ثم يكمل الذى يليه، وهكذا حتى تكتمل القصة.

ويمكن أيضًا أن يكتب كل منهم قصة أو يمليها عليك ـ حسب أعمارهم ـ ثم تبدأ فى تقسيمها لمشاهد أو مواقف مختلفة بحيث تحاولون معًا تركيب مشهد من قصة على مشهد من قصة أخرى...، ويكمل كل طفل القصة بطريقة أخرى حسب هذه الإضافة الجديدة أو سير الأحداث الجديد.

النشاط السادس: العصف الذهنى الجماعى:

يمكن أن تقوم بهذا النشاط كطريقة يومية للمناقشة والتفكير مع أطفالك حول تفاصيل قراراتكم واختياراتكم اليومية، مثل:

- أماكن للنزهة.
- وجبات يومية.
- المشتريات المطلوبة.
- أفكار لتجميل الغرفة.
- قصص للقراءة.

هذا النشاط يفيد الطفل فى التشارك فى المقترحات مع الغير، إضافة للبناء على أفكار الآخرين أو مراعاة وجهة نظرهم ورغباتهم حين الاختيار أو القرار. ولذا أهم ما يميز هذا النشاط احترام كل وجهات النظر والأفكار وتسجيلها لتكون بمثابة بنك للأفكار يلجأ إليه الجميع وقت الحاجة.

■ ■ ■

8

أنشطة لتنمية ذكاء

طفلك اللفظى

يعد الذكاء اللفظى/ اللغوى هو القدرة على استخدام اللغة للتعبير، والتواصل، الإقناع، التحفيز، طرح معلومات وأفكار... ويتضمن الذكاء اللغوى ـ ليس فقط ـ إنتاج اللغة، ولكن حساسية عالية للفروق الطفيفة بين الكلمات، وترتيب وسجع الكلمات.

كيف أتعرف على هذا النوع من الذكاء لدى طفلى؟

١ ـ يكتب أفضل من أقرانه.

٢ ـ يغزل حكاية طويلة، أو يحكى نكات، وقصصا.

٣ ـ لديه ذاكرة جيدة للأسماء، الأماكن، التواريخ، الهواتف...

٤ ـ يستمتع بالألعاب الكلامية.

٥ ـ يستمتع بقراءة الكتب.

٦ ـ يتهجى الكلمات بدقة (الصغار بطبيعة الحال لم تنمُ لديهم بالطبع هذه المهارة أصلا).

٧ ـ يحب السجع، التلاعب بالألفاظ، زلات اللسان،...

٨ ـ يستمتع بالاستماع للكلمة المنطوقة (قصص، تعليقات أو تفسيرات فى الراديو مثلا أو التلفزيون، الأحاديث، الكتب).

٩ ـ لديه حصيلة لغوية جيدة بالنسبة لسنه.

١٠ ـ يتواصل مع الآخرين بمهارة لفظية عالية.

ذكاءات مختلفة

راقب طفلك وسجل نواحى قوة لفظية أخرى لديه، يمكننا توظيف هذه الإستراتيجيات فى تعليم كل طفل يتميز بنوع من أنواع الذكاءات المختلفة.

الذكى لغويا.. يتعلم أفضل عن طريق:

ـ الكتابة.

ـ القراءة الفردية والجماعية.

ـ مجموعات نقاشية (كبيرة أو صغيرة).

ـ مناقشة أى نشاط يقوم به.

ـ مادة مقروءة أو مسموعة: كتب، أوراق عمل، كتيبات.

ـ عصف ذهنى.

ـ الكتب المسموعة، الكاسيت.

ـ الاحتفاظ بمذكرات، يسجل فيها كل ما يمر به.

ـ المحاضرات، المناظرات.

ـ استخدام المعاجم، الموسوعات.

كيف ندعم هذا الذكاء؟

اللغة عبارة عن عدة مهارات: الكتابة، القراءة، التحدث، الاستماع.. نمِّ كلا من هذه الطرق بكل ما تصادفه من فرص، مثل:

ـ الألعاب الكلامية:

ـ حكى الحكايات.

- وصف الصور، كتابة تعليقات على الصور المختلفة.

- تعليم الكتابة الإبداعية.

- هواية المراسلة.

- الدردشة عبر الإنترنت.

- الاشتراك فى جماعات الخطابة، المناظرات، التأليف، الصحافة...

- عمل حلقات نقاشية عديدة: أسرية أو نظمها بينه وبين جماعة من أصحابه: حدد موضوعا للنقاش واطلب من كل عضو فى الجماعة النقاشية أن يسجل أفكاره.

وهذه بعض الأنشطة التى يمكنك أن تنفذها مع طفلك:

أنشطة الذكاء اللغوى

النشاط الأول.. القاموس الشخصى للطفل:

القاموس أداة قيمة جدا للتعلم، خاصة إذا صنعه الطفل بنفسه من الكلمات التى يبحث عنها ويحتاج معرفتها، لهذا شجع طفلك على صنع قاموسه الخاص بوضع عدة أوراق معا. اطلب منه أن يكتب فى كل صفحة الكلمة الجديدة التى تعلمها حديثا. إذا كانت الكلمة يمكن توضيحها بصورة، فدعه يبحث فى المجلات والجرائد ليجد الصورة التى تعبر عن هذه الكلمات ليقصها ويلصقها.

ساعد الطفل ليكتب معنى كل كلمة. ويكون جملة يستخدم فيها هذه الكلمة الجديدة. يمكن للطفل أن يستخدم هذه الجمل كأساس لقصة مبدعة.

شجع طفلك أن يقرأ لك هذه القصة. ولأفراد الأسرة. أو تشارك معه كتابة قصة قصيرة تتضمن بعض جمله التى كتبها.

النشاط الثانى.. تعليم كتابة المذكرات

- احتفظ بمفكرتين جذابتين واحدة لك والأخرى لطفلك.

- شجع طفلك ليأتى بأفكار جديدة يمكنه الكتابة عنها.

- اعقد جلسة عصف ذهنى وسجل نتائجها فى الصفحة الأخيرة من المفكرة لتكون بمثابة مرشد للموضوعات التى يمكنه أن يكتب فيها:

١ - صداقة جديدة - مقابلة شخصية جديدة: غريبة، لطيفة، أو مشهورة...

٢ - زيارة مكان جديد - نشاط لطيف قام به الطفل فى البيت، المدرسة، النادى...

٣ - شعوره فى اليوم الأول بالمدرسة - مشروعات يتمنى القيام بها.

٤ - أشخاص يتمنى مقابلتهم - أماكن يتمنى الذهاب إليها.

- اسأل الطفل وتداول معه هذه الأفكار ونبهه ليراقب عامدا هذه الأشياء.

- ابق أنت أيضا مفكرة، ورافق طفلك وقت الكتابة فيها.

- من الممكن أن يقرأ كل منكما أجزاء مما كتب. لتتشاركا النقاش والتفاعل حول ما كتب.

نقاط مهمة لنجاح النشاط:

- المداومة عليه.

- عدم الاهتمام بالقواعد الإملائية والنحوية أو توجيه النقد والتصويب؛ حتى لا يمل الطفل...

- اختيار الطفل لما يود الكتابة عنه.

النشاط الثالث.. صندوق البريد الأسرى:

يسعد الأطفال كثيرا حين تلقى أى نوع من الرسائل. استمتعا معا بتداول أفكاركما ومشاعركما عبر هذه الرسائل.

- اشرح لطفلك كيف تتم عملية الكتابة نفسها: نفكر فى فكرة ثم نقول هذه الفكرة فى كلمات.. نضعها على الورق لنحتفظ بها أو لنرسلها إلى من نحب.
- اصنعا معا صندوق بريد منزليا.
- دعه يراك تكتب رسالة، خطابا ليفهم أن أفكارنا ومشاعرنا نعبر عنها وتدون بالكلمات.
- أرسل له بريدا تخبره فيه عن شىء مهم له. أو مشاعرك فى موقف ما...
- اطلب من أحد الأقارب أو الأصدقاء أن يكتب له، ليشجعه على رد الرسالة.
- شاركه تصميم وكتابة العبارات اللطيفة غير التقليدية: لا تملى عليه عباراتك التقليدية، بل ساعده لابتكار كلماته وتعبيراته الخاصة.
- اصنعا معا البطاقات وأرسلاها للصديق أو القريب.

النشاط الرابع.. بناء القصة:

ساعد طفلك على تمييز أجزاء القصة. ليكون أكثر وعيا أثناء القراءة، وكذلك ليسهل عليه فيما بعد كتابة قصصه الخاصة...

وهذه الأجزاء هى:

- الشخصيات (الأشخاص أو الحيوانات...).

- الحبكة: الوقت، والمكان الذى تدور فيه القصة.
- المشكلة: الصعوبات التى واجهتها شخصيات القصة وتغلب عليها وحلها.
- الحل (فك الحبكة): الحل للصعوبة أو المشكلة فى القصة.

أحضر قصة لتقرأها مع طفلك. وتناوبا تعيين أجزائها:

- العنوان.
- الشخصية الرئيسية.
- المكان والزمان.
- المشكلة.
- الحل.

النشاط الخامس.. معان مختلفة:

تعلم المفردات والمعانى يعد مهما فى التعلم. وكلما زاد وعى الطفل اللغوى، وعرف العديد من المفردات للكلمة الواحدة.. استخدم اللغة بطريقة أفضل، وزاد فهمه وإدراكه.

- اجعل الطفل يجد كلمة يعرف معناها جيدا، مثل: سفينة، ويعرفها الطفل بأنها وسيلة مواصلات تسير فى المياه.
- اعرض نفس الكلمة فى سياق آخر كأن تقول: كلنا فى سفينة واحدة. واسأله عن معنى هذه الكلمة فى الجملة الثانية.
- شجع طفلك ليجد كلمة جديدة كل يوم، أو كلمة قديمة فى سياق جديد، ويسجلها فى دفتره الخاص. احتفلا معا بكم الكلمات الجديدة التى تعلمها.

النشاط السادس.. شبكة الكلمات:

- اختر كلمة مثل: وسيلة مواصلات، واكتبها فى منتصف الصفحة، اطلب من طفلك أن يفكر فى أشياء أخرى تخبرنا أكثر عن هذه الكلمة، مثل: أنواع وسائل الواصلات (سيارات، أتوبيسات، درجات...).
- استخدامات لوسائل المواصلات: التنقل، الترفيه....
- وصف هذه الوسائل وطريقة حركتها: سريعة، بطيئة، خطرة....
- غيّر الكلمات فى كل مرة وتشارك مع طفلك، واستمتع بمرونة تفكير طفلك وتوسيع إدراكه عن طريق التفكير فى نقاط عدة تستدرها كلمة واحدة تطرحها.

اكتشاف العبقرى الصغير

يعبر الذكاء الطبيعى على قدرة الإنسان على التمييز بالمقارنة بالكائنات الحية (النباتات، الحيوانات) إضافة لخصائص العالم الطبيعى والظواهر الطبيعية (كالأحجار الطبيعية..). كما يشير أيضا إلى القدرة على تمييز الملامح الثقافية المحددة لبيئة معينة.

كيف أتعرف على الأطفال الذين يتمتعون بهذا النوع من الذكاءات؟

- يهتم بالحيوانات الأليفة.
- يستمتع بزيارة الحدائق وحدائق الحيوان، المتاحف الطبيعية، المتاحف المائية، متاحف النباتات، وغيرها من الأماكن التى تعرض فيها أشياء عن الطبيعة.
- التخييم والخروج فى الطبيعة من الأنشطة المحببة جدا له.

- يستمتع بالعمل فى الحدائق.
- يظهر حساسية للموجودات الطبيعية (يلحظ وجود أشياء وكائنات معينة فى بيئات معينة، وهذا النوع من المعرفة يتضمن رموزا ثقافية أيضا.
- يستمتع بدراسة البيئة، الطبيعة، النباتات، الحيوانات.
- يهتم بالمشكلات البيئية.
- يجمع فراشات، زهورا، أوراق شجر، أحجارا، أصدافا وغيرها من الأشياء الطبيعية.
- يستمتع بتصنيف الأشياء تبعا لخصائصها المتشابهة.
- غالبا ما يقوم بتدوير المواد المختلفة وإعادة استخدامها مرة أخرى.
- يحب الأنشطة التى لها علاقة ما بالطبيعة: مشاهدة الطيور، السفر فى المحميات الطبيعية، جمعيات حماية البيئة، رعاية الحيوان...
- يمكنه إخبارك بالفروق بين نوعين من النباتات مثلا.
- يحب قراءة كتب ومجلات، وكذلك رؤية برامج تلفزيونية حول الطبيعة.

كيف ننمى هذا النوع من الذكاء؟:

الأطفال يولدون محبين للطبيعة. ولا يحتاجون للمساعدة، ولكن فقط يحتاجون الفرصة لاستكشاف العالم عن طريق حواسهم.

- امنحه الفرصة للخروج للطبيعة والتفاعل مع عناصرها المختلفة: ملاحظة وردة، زهرة، طائر. أو اختبار شجرة على جانبى الطريق، جمع أنواع من الأحجار أو القواقع، وتصنيفها...

- اشتر بعض الأدوات التى تعينك على الاستكشاف مثل: مجهر، عدسة مكبرة، شريط قياس، قفازات، عبوة للسقى، سلة، أكياس لجمع العينات، ملقاط، مفكرة لتسجيل ملاحظاته...
- اصطحب طفلك واخرجا لاستكشاف التفاصيل فى كل الكائنات والظواهر: الحيوانات، الطيور، الأنهار، الصحارى، البحيرات، الغابات، الأحجار، النباتات، الزهور، الورود، القواقع، نموذج الطقس، البذور، الحشرة الصغيرة.
- ساعد طفلك ليكوِّن مفكرة يسجل فيها ملاحظاته.
- اشرح وصف التغيرات فى البيئة المحيطة أو البيئة الكونية الكبيرة والتى تؤثر عليك وطفلك.
- واربط الظواهر الطبيعية بأثرها على الإنسان وطريقة حياته.
- ساعده ليجد حديقة، حيوانا أليفا ليعتنى به طفلك.
- ساعد طفلك ليرسم أو يصور الأشياء الطبيعية.
- شجع طفلك ليسأل ويستكشف ويبحث عن إجاباته حول العالم كله.
- اسأل طفلك كثيرا، واغتنم كل فرصة لتسأل أو تفجر سؤالا لديه ليتشوق لمعرفة إجابته: لماذا تصنع الطيور أعشاشها؟ بم تصنعها؟ هل كل الطيور لها نفس النوع من العش؟ لماذا تختلف؟ ما المتشابه فى عش العصفور، والغراب.. ما المختلف، لماذا؟
- ساعد طفلك لينتبه لما يدور حوله وساعده ليسجل هذه الملاحظات، سواء كانت ملاحظة بسيطة: لون زهرة، أو طريقة مشى حيوان، أو نوع غذاء لكائن آخر... لاحظا معا وساعد طفلك ليسجل ملاحظاته.. فالملاحظة أول مهارة من مهارات التفكير العلمى.

- ساعد طفلك لعمل بعض التنبؤات حول: حالة الجو، ما مدى سرعة نمو النبات، ما مدى الارتفاع الذى من الممكن أن ترتفعه الورقة لأعلى مع هبوب الرياح. ثم ساعد طفلك ليختبر ويتأكد من صحة توقعاته أو تنبؤاته.
- ذكر طفلك دوما أنه ربما يحتاج لمرات ومرات حتى يحصل على إجابة سليمة.. أبق على الرغبة والجرأة فى التجربة لدى طفلك.
- اجعل طفلك يبحث عن التشابهات والاختلافات بين الأشياء: الزهور، الحيوانات، النباتات، الأشجار، الأحجار، المسطحات المائية، الحدائق فى كل العالم... وسبب التشابه والاختلاف بين الأشياء.
- ساعد طفلك ليتعرف العلاقة بين السبب والنتيجة: ماذا يحدث لو سقينا النبات، وماذا يحدث لو لم نسقه، ماذا يحدث عند برودة الجو، عند ارتفاع الحرارة، كيف يؤثر تغير المناخ على الإنسان، الحيوان، النبات، ماذا يحدث لو منعنا الضوء عن النبات...؟
- اهتم بالمجال الذى يجتذب طفلك وانطلق من حيث يوجهك باهتمامه: فإذا كان يحب الديناصورات، اقرأ عنها وساعده ليصنعها بالصلصال، اجمعا معا صورا مختلفة عنها، شاهدا برامج وأفلاما عن الديناصورات...، اجلب له ألعابا تركيبية عن الديناصورات، شاهداه فى متحف العلوم.
- أعط طفلك فرصا ليجرب بيديه، والمؤشر الملائمة أى نشاط هو إقبال طفلك عليه. لا تجبره، جرب نفس النشاط مرة أخرى، أو جرب نشاطا غيره.
- أشرك طفلك فى هواياتك أنت الخاصة: احتفاظك بحوض سمك، رعاية الحديقة، المعرفة عن المحيطات، الكائنات المنقرضة...

- استطلع العلوم فى القصص والكتب المصورة والكتب العلمية المبسطة حول: حياة الحيوانات، الفراشات، الزهور، الأشجار...

- المناقشة: قوما معا بنشاط واحد مع مناقشته، أفضل من عمل أربع أنشطة بدون مناقشة.

أنشطة علمية

النشاط الأول: أسماء فى الطبيعة

- اخرج مع طفلك فى الطبيعة.

- اطلب منه أن يبحث عن أشياء يبدأ كل منها بحرف من حروف الأبجدية: (ش: شجرة، ـ: ذبابة، ح: حجر...).

- هذا التعرف وتسمية الأشياء الموجودة فى الطبيعة يجعله واعيا بها متابعا لها فيما بعد.

- اطلب من طفلك تسجيل الأسماء فى دفتره الخاص.

ناقش:

- ما اسم المكان المتواجد فيه.. ما طبيعة هذا المكان؟

- كم من الأشياء استطاع أن يجدها فى هذا المكان؟

- بعد زيارة عدة أماكن، ساعده ليستنتج: طبيعة الأشياء التى من الممكن وجودها فى البيئات المختلفة: حديقة الحيوان، الحدائق الطبيعية، الشاطئ، المتحف.

- أى الأشياء وجدها فى مكانين من الأماكن التى زارها، أى الأشياء لم توجد إلا فى مكان واحد.. لماذا؟

- هل هناك أشياء أخرى يعرفها الطفل فى الطبيعة ولم يرها من قبل؟ كيف يمكن أن يراها؟ ما بيئتها الخاصة؟

- الأطفال الأكبر يمكن أن يدونوا الاسم العلمى والخصائص المميزة للزهرة، نوع الحجر، نوع الحيوان وفصيلته.

النشاط الثانى ملامس طبيعية:

- أحضر قطعة من القماش أو الورق الأبيض، أقلاما ملونة، طباشير، أقلام رصاص.

- اخرج مع طفلك وابحثا معا عن أشياء فى الطبيعة لها ملامس (الحجر، أوراق الشجر، جذوع الشجر...).

- ساعده ليضع الورق أو القماش فوق العنصر الطبيعى ذى الملمس، ويحرك أيا من أدوات الكتابة فوقه ليجد الملمس قد طبع على ورقته.

- كرر على أشياء مختلفة وبأدوات مختلفة (القلم، الألوان، الطباشير) لتستكشف الملامس المختلفة الموجودة فى الطبيعة.

النشاط الثالث: النبات والضوء:

- اقطع قطعا من الورق المقوى على شكل دوائر ومثلثات.

- ألصق كلا من هذه الأشكال على ورقة شجر سواء خارج البيت أو داخله، واحرص على عدم تقطيع أوراق الشجر.

- اترك واحدة من هذه الأوراق لمدة يوم، وورقة أخرى ليومين، وورقة لثلاثة أيام.. تابع مع طفلك التغير الذى يحدث كل يوم فى شكل ولون كل ورقة شجر من الأوراق الثلاثة. واختلافها عن الأوراق الأخرى التى لم تغط.

- بعد كم من الوقت بدأت فى الذبول، تغير لونها.. ابحثا لماذا.. ساعد طفلك ليسجل ما فعل، ماذا لاحظ، ما تساؤله الجديد...؟

النشاط الرابع: صور النجوم نقطة لنقطة

معا أنت وطفلك، لاحظا النجوم فى مساء صاف وواضح. ارسما النجوم التى رأيتما على قطعة من الورق وساعد طفلك ليوصل ويستكشف الصورة: الدب الأكبر أو الأصغر، الفرس، أو أى شىء يمكنك تخيله.

النشاط الخامس: صنف:

اجمع عدة أنواع من الأحجار، العصى، الرمال.. وأعط الطفل عددا من الأكواب ليصنفها فى مجموعات. ثم اطلب منه أن يرتبها ترتيبا معينا يقترحه: العناصر الكبيرة ثم الأصغر فالأصغر، العناصر داكنة اللون ثم الأفتح فالأفتح... وهكذا. حاول أن تدرب طفلك على تصنيف كل ما يمر بكما.

النشاط السادس: المتحف الصغير!

- اجمع عددا من علب الألبان الورقية. اقطع الجزء العلوى منها ثم ألصقها معا بحيث تكون الأجزاء المفتوحة كلها فى اتجاه واحد.

- دع طفلك يبتكر متحفه الخاص، اطلب منه أن يملأ كل مساحة بنوع من الأشياء التى جمعها: الأحجار، القواقع، الزهور،...

- ربما رغب الطفل فى عمل تكوينات من عدة عناصر ذات علاقة معا.

- دعه يبتكر وشجعه ليدعو الأقارب والأصدقاء ليشاهدوا متحفه ويشرح لهم ما يعرفه عن مجموعاته ورحلة بحثه وتصنيفه لهم.

اكتشاف الذات.. يبدأ منذ الصغر:

يشير مفهوم "الذكاء الذاتى" إلى معرفة الفرد الجيدة بذاته واتخاذ قرارات وتحديد أهداف على أساس هذه المعرفة الواعية والدقيقة بالذات، وكذلك توجيه المشاعر والأفكار والاحتياجات والتعامل مع هذه المشاعر بوعى. وتتضمن هذه المعرفة بالذات: المشاعر والحالات المزاجية والرغبات، وكذلك طريقة التفكير والكيفية التى يحصِّل بها المعرفة، وأيضا الحوافز الداخلية والدوافع، ونقاط القوة والضعف، والأهداف والنوايا.

ملاحظات هامة

كيف أتعرف على هذا النوع من الذكاء؟

رغم صعوبة قياس هذه القدرة ومدى وجودها، فإن الدلائل يمكن أن تلاحظ فى الأطفال أثناء استخدامهم ذكاءاتهم الأخرى:

- مدى معرفتهم مسبقا بالطريقة التى سيتعلمون بها، أو يفكرون بها.
- مدى معرفتهم بنقاط قوتهم وضعفهم.
- القدرة على اتخاذ قرارات واختيارات مبنية على هذه المعرفة بذاتهم.
- يعتمدون على حوافزهم الداخلية أكثر بكثير مما يعتمدون على ثناء أو مكافأة خارجية.
- يمكن أن يعبر جيدا عما يحب وما لا يحب.
- يمكنه التعبير عن مشاعره.
- لديه ثقة فى قدراته.

- يمكن أن يحدثك عن أهداف له، وأحلام يريد تحقيقها.

- يفكر تفكيرا جادا فى أن يكون له عمل خاص فى المستقبل.

- يحتفظ بمفكرة يدون فيها أفكاره، أحلامه، مشاعره، معارفه الجديدة.

- يفهم نفسه جيدا ويركز على أحاسيسه الداخلية وأحلامه.

- يتابع ويواصل أهدافه، واهتماماته.

- لديه هوايات خاصة لا يعرف بها أحد، ولا يطلع عليها أحد.

- يحب الانفراد بنفسه.

- أثناء قراءة القصص يمكنه أن يتبين الشخصيات التى تفكر وتشعر مثله.

- يمكنه أن يعرف - كنتيجة لمعرفته بنفسه - أى المواقف التى عليه تجنبها، وأيها يمكنه الانخراط فيها.

- يحب أن يكون مجددا، مبتكرا.

- يعرف حدود نفسه ويرحب بالمغامرة.

- يتقبل المسئولية عن تصرفاته.

- يتقبل المغامرة والتجربة.

- مثابر، يسير قدما نحو ما يريد وإن واجهته عوائق.

- يتقبل آراء الآخرين فيه، ويعرف الصواب منها والخطأ.

- يتمتع باستقلالية، ومسئولية عن تصرفاته.

- لديه عدد قليل من الأصدقاء الحميمين.

- يستخدم حديثه الداخلى مع نفسه ليتعلم شيئا ما، أو يفكر فى شىء ما.

- يشعر بثقة كبيرة فى نفسه.
- نادرا ما يطلب مساعدة أحد فى حل مشكلاته الشخصية.
- يستمتع بالأنشطة الفردية.
- يحب كتابة وقراءة القصائد والتاريخ العائلى، والسير الذاتية، والتراجم.
- يمكن أن يؤدى بعض الأعمال الفنية.
- يحب كتابة المذكرات.
- جيد فى التفكير، والتخطيط، والتخيل.

يتعلم جيدا عن طريق:

- العمل بمفرده، خاصة فى أماكن خاصة به.
- منحه وقتا للتفكر، ودمج الجديد الذى يتعلمه مع معارفه وخبراته القديمة.
- وكذلك منحه فرصة ليكوِّن وجهة نظر خاصة.

فى الوعى.. قوة

كيف يمكننا أن نقوى هذا النوع من الذكاء؟

- تبصير الطفل بقدراته المختلفة.
- تعليم الطفل كيفية وضع أهداف (قصيرة وطويلة) ملائمة لقدراته، والتخطيط للوصول لها.
- مساعدة طفلك ليضع خطة للتنمية الذاتية لينمى مهاراته وقدراته المختلفة.

- تعليم الطفل تدوين مذكرات خاصة به ليسجل بها: أفكاره وتتابعها، مشاعره ومسبباتها، أهدافه ودوافعه نحوها، ما يمر به من أحداث وأثرها عليه.

- تعليم الطفل الانتباه لأحلامه ومساعدته فى تحليلها.

- تعليم الطفل مهارات التفكير المختلفة خاصة التفكير النقدى.

- تعليم الطفل الاسترخاء، والتفكر. (يمكن أن ينتظم فى لعبة اليوجا).

- امنحه مكانا هادئا ليستمتع بالخلوة فيه.

- اترك له حرية أن تكون له طقوس وعادات خاصة.

- تعليم الطفل الاستقلالية فى التفكير، والقرار.

- وفر له تراجم، وقصص حياة لمن يحبهم من الشخصيات المؤثرة فى هذا العالم.

- حاول أن تتبين أطفالا لهم نفس ذكائه ليصادقهم ويقضى وقتا معهم.

- قدر هذا النوع من الذكاء، وأعلمه به، وبكيفية تنميته، وفرص نجاحه.

- ساعده ليكتب قصة حياته.

- ساعد طفلك على أن يمارس الحديث الذاتى (مع النفس) لينجز أعماله.

- عرفه بوجود مشاعر وقدرات مختلفة وساعده للتمييز بينهم.

- ساعده ليتبين المشاعر المختلفة للشخصيات التى تمر به، أو عن طريق القصص التى يقرؤها.

- أشركه فى وضع قوانين خاصة للبيئة التى يعيش فيها، واطلب منه أن يحدد بنفسه تبعات لسلوكه.

- عزز لديه تقدير الذات.

أنشطة ذهبية

النشاط الأول: المرآة:

- اطلب من طفلك أن ينظر فى المرآة.

- اسأله: ما ملامحه المميزة؟ من يشبه؟ ما الذى يجعله مميزا؟

- اطلب منه أن يرسم صورة لنفسه. ويتحدث عنها، بينما يتحدث سجل ما يقول، وأعد حكى ما قال فى قصة.

- أخبره بشعور معين مثلا: "غاضب، حزين، سعيد ..."، واطلب منه أن يغير تعبيرات وجهه لتناسب كل شعور. وينظر فى المرآة ليعرف تعبيرات وجهه المختلفة مع المشاعر المختلفة.

النشاط الثانى: صف نفسك

- اكتب على ورقة حروف اسم طفلك، وحروف اسمك.

- اطلب منه أن يكتب لكل حرف من اسمه صفة أو جملة تعبر عن شىء مميز فيه، صفاته، أفكاره، آرائه، مزاياه، أشياء يمكنك عملها.

- ثم ناقش مع طفلك هذه الصفات: ما سببها؟ كيف اكتسبها؟ مزاياها، ما أثرها عليه؟ كيف يمكنه تغيير إحداها؟ كيف يمكنه تنمية الصفات الإيجابية الأخرى؟

- ما أثر هذه الصفات على دراسته؟ علاقته بأصحابه، علاقته بإخوته، أبويه؟

النشاط الثالث: ناقش

- اطلب من طفلك أن يذكر لك ثلاث وجبات، ثلاث مناسبات، ثلاثة أوقات كان لها أثر قوى على نفسه. لماذا؟ ساعده ليتذكر مشاعره فى هذه الأوقات. ولماذا كان يشعر بهذا الشعور؟ ومتى أيضا يمكنه أن يشعر نفس الشعور؟ إذا أراد أن يشعر شعورا ما.. كيف يمكنه أن يصل إليه؟

- عند قراءة قصة: اطلب من طفلك أن يتخيل أنه شخصية معينة فى القصة: من هى؟ وما صفاتها؟
- كيف كان يتصرف هو بشخصيته الحقيقية لو أنه مكان هذه الشخصية فى القصة.
- وكيف يمكن أن تتصرف هذه الشخصية مكانه فى المواقف التى يتعرض هو لها؟

النشاط الرابع: درب طفلك على الحديث الذاتى

ساعده لينظم تفكيره عن طريق الحديث مع نفسه عما يفعله.

ناقش معه ما يلى:

- هل يحدِّث نفسه؟ هل يسمع أصواتا فى عقله؟
- متى يسمع هذه الأصوات أكثر، هل فى أماكن معينة أو مواقف معينة: كالإقدام على مهمة يعتبرها صعبة، أو الشعور بفرحة غامرة؟
- متى حدَّث نفسه آخر مرة؟
- كيف يحدث نفسه، هل يحرك شفتيه مثلا أم أنه يحدث نفسه بلا حركة مصاحبة؟
- هل يتحدث لنفسه أم لأشخاص آخرين؟

- هل يتدرب أو يمثل موقفا سيحدث فى المستقبل؟

- هل حدث أن تحدث إلى زهرة، حيوان، نبات...؟

- هل يتحدث لنفسه أثناء حواره أيضا مع أشخاص آخرين؟

- هل يفيده الحديث مع نفسه فى تهدئة مشاعره مثلا، أو تشجيع نفسه...؟

النشاط الخامس: اصنع كتابك الخاص

ساعد طفلك ليصنع كتابا خاصا عنه يسجل فيه قصة حياته من خلال ما يلى:

- اطلب من الطفل جمع صور له فى مناسبات معينة سجل تاريخها والتعليق عليها: مشاعرك، المناسبة، بم كنت تفكر فى هذه الأثناء؟ رأيه فى هذه المناسبة...

- يمكن أن يسجل تطوراته الجسمية: طوله، وزنه، تغير ملامح وجهه.

- صورة للعبته المفضلة، حكايات عن هذه اللعبة، كيف يلعب بها، لماذا يحبها؟ من أهداها إياه؟ ما شعوره الخاص تجاه اللعبة، وتجاه من أهداها له؟

- صور للعائلة.. الأماكن التى زارها، مدرسته، الملعب الذى يتدرب فيه...

- اجعل مكانا خاصا لتسجيل الإنجازات:

- شيئا جديدا تعلمه.

- معلومة جديدة.

- كلمة جديدة.

- صفة جديدة بدأت فى الظهور، وأسباب ظهورها.

- قدرة جديدة.

النشاط السادس: نهاية اليوم

فى نهاية اليوم اقض وقتا مع طفلك لتحليل أحداث اليوم، يمكنك أن تستخدم مذكرته الخاصة، أو الكاسيت لتسجل الحوارات بينكما:

- ما أكثر الأحداث المؤثرة فى هذا اليوم؟ ما سبب أهميتها بالنسبة له؟
- ما المشاعر التى مر بها أثناء هذا اليوم؟ (اسمها - أسبابها...)
- إذا كان من الممكن أن نضيف أو نحذف حدثا، فما هو؟
- إذا كان من الممكن أن نعنون هذا اليوم، فما العنوان الذى يختاره؟
- إذا كان هناك شخص ما كنت تتمنى لو أنه كان معك فى هذا اليوم، فمن يكون؟
- اعتبر أن اليوم مقسم لعدة مشاهد يمكنك التحكم فى إعادة ترتيبها: أى الأحداث كنت تحب أن تكون قبل غيرها؟

■ ■ ■

9

خفايا العقل الباطن

ثلاث ركـائـز أسـاسـيـة تمثل الإنسـان.. ألا وهـى: الروح ـ النفس ـ الجسد.. كل منهم متعلق بالآخر.

وتكمن الفروق بينهم فى:

الروح: طفق العلماء يبحثون عن تعريف لها.. ولكن: " قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً ".. وهى كما يتضح لنا: علاقة العبد بربه سبحانه..

النفس: تتمركز فى تحديد الثقة بالنفس ـ التعامل مع الآخرين ـ الشعور تجاه الآخرين.. أنت مع من حولك فى دائرة حياتك.

الذات: ما يحمله الإنسان من نظرة لنفسه مميزاتها وعيوبها بعين المنصف المتطلع للمعالى المترفع المرتقى عن سفاسف الأمور.. أنت وأنت فقط وعالمك الداخلى.والذات جزء من النفس.

الجسد: هو البدن.

معنى العقل:

تعارفنا أن عقولنا تحيط بها جماجمنا.. لم يستطع العلم إلى الآن أن يحدد موقع العقل بدقة..

فإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب الروح: فهو القلب.

وإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب النفس فهو مخ أو دماغ الإنسان.. وهو ينقسم إلى العقل الواعى والعقل اللاواعى " الباطن أو اللا شعور ".. إذن فالدماغ هو الجانب الحسى من العقل.ونسبهم لا نعلمها بالتحديد لأنها تتفاوت من شخص لآخر.

ولكن الغالب أنها كالتالى:

العقل الباطن:

هل تذكر كم من المرات نسيت اسماً لشخص أو بلد أو مكان ولم تستطع تذكره ؛ ولكنك فجأة وأنت منشغل بأمر آخر لا علاقة له بذلك الاسم : تتذكره وكأن أحداً أخبرك به؟

هل حدث أنه فى مناسبات معينة يتعين عليك أن تستيقظ مبكراً فى ساعة معينة على غير عادتك ؛ فإذا بك تنتفض من نومك قبل الموعد بدقائق وكأن أحداً أيقظك؟

هل تذكر كم من المرات كان ذهنك مشغولاً فى مسألة وأنت تقود سيارتك فى شوارع المدينة المزدحمة بالسيارات والمارة - عقلك منشغل فى حل مشكلة معينة أو فى التخطيط لنشاط تجارى أو اجتماعى أو أدبى - وفى الوقت نفسه تسوق سيارتك وأداء لا غبار عليهما؟

ماذا يحصل لديك عندما تمس يدك جسماً ساخناً ؛ هل تبقى يدك تحترق حتى تدير رأسك لترى مصدر الألم ؛ أم أنك تسحب يدك قبل أن تفكر أو تفعل أى شئ آخر ؛ فتقول إنك سحبت يدك (لا شعورياً)؟

هل حدث وأنت تعبر أحد ممرات الجامعة وتتحدث مع صديقك حول الاختبار الذى تتوجهان إليه وإذا بشخص يمر بجانبكم وتشتم رائحة عطره فتتذكر شخص يستخدم نفس العطر فى أقل من لحظة؟

ذلك هو العقل الباطن ؛ أو اللاشعور ؛ أو اللا واعى ؛ سمّه ما شئت.. ولكن سنسميه العقل الباطن هنا..

العقل الباطن هو الذى اسعفك باسم الشخص أو البلد الذى نسيته ؛ وهو الذى ايقظك من نومك على غير عادتك؛وهو الذى كان يقود سيارتك ؛ ويتحكم بيديك ورجليك وسمعك وبصرك فى حين أنت (عقلك الواعى) منشغل بأمر لا علاقة له بالسيارة وقيادتها.

العقل الباطن هو الذى يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعاتنا أما العقل الواعى فهو الذى يصوغ حياتناومشاعرنا ونفسياتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات.

العقل الواعى كالفلاح الذى يضع البذور فى التربة والعقل الباطن كالتربة التى تحول البذور إلى ثمربإذن الله.

العقل الواعى كقائد الطائرة التى يوجهها ويقودها ؛ والعقل الباطن كالمحركات النفاثة التى تدفع الطائرة وترتفع بها آلاف الأمتار.

العقل الواعى يعمل فى حالة اليقظة فقط ؛ بينما العقل الباطن يعمل فى حالة اليقظة والنوم فهو يستمر ليلاً ونهاراً بغض المظر عمّا يقوم به العقل الواعى.

العقل الواعى يتعلق بالموضوع ويتعلق بالمنطق ؛ يدرك السبب والنتيجة ؛ ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس ؛ ويقابلها بما هو مخزون فى الدماغ من معلومات سابقة ؛ فيحلل ويركب ويستنتج ويستقرئ... أما العقل الباطن فهو يتعلق بالذات ؛ أى العالم الداخلى للإنسان ؛ فهو لا يفهم المنطق ؛ ولا يميز بين الخطأ والصواب ؛ إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً نسبة لمفاهيم الذات الداخلية لدى كل إنسان.

العقل الواعى هو الموجه والمرشد الذى يقبل الفكرة أو يرفضها ؛أما العقل الباطن فهو المنفذ الذى يقوم بتحقيق ما أقره العقل الواعى..

إذن: العقل الباطن طاقة محايدة ؛ يمكن أن تغير حياة الإنسان نحو الأفضل أو نحو الأسوأ.. أو يمكن أن يقود صاحبه إلى الخير أو إلى الشر.. وكل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه.

وظائف العقل الواعى

١ ـ تحليل المعلومات والذكريات والتركيز فى نقطة واحدة فى نفس الوقت.

٢ ـ تنظيم الأفكار والمعلومات.

٣ ـ موطن التحكم بالعواطف والأفعال " ردود الفعل ".. وهو يستوعب «٩.٥» معلومة فى نفس الوقت.

وظائف العقل الباطن ـ اللاواعى

١ ـ خزن المعلومات والذكريات (أصوات وصور وأحاسيس).

٢ ـ توجيه الرغبات والميول (العقل الباطن معقل العواطف والمشاعر).

٣ ـ تنظيم الأفعال غير الإرادية (كالتنفس ـ ونبض القلب ـ وحرارة الجسم ـ والعرق والدموع) وهذا دليل على أنه يقظ لا ينام.

٤ ـ سجل العادات حسنها وقبيحها.. مستودع المهارات كالكتابة والقيادة.. والتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وتوجيه هذه الطاقة.

مراحل التعلم أو مدرج التعلم

ـ مرحلة عدم الوعى مع عدم المهارة.

ـ مرحلة الوعى مع المهارات.

- المهارات مع الوعى.

- مرحلة المهارات مع عدم الوعى.

عند تعلمك لأى مهارة فإنك تمر بهذه المراحل الأربع...

مثال: هل تتذكر ما هى المراحل التى مررت بها لتعلم الحاسب الآلى؟!!

إنها كالتالى:

وأنت فى سن الثالثة أو الرابعة من عمرك ربما لعبت بآلة حاسبة صغيرة أو لعبة إلكترونية، لكنك لم تكن تعى أهمية أن تمتلك حاسبا شخصيا وتتقن مهارة استخدامه، فليست لديك المهارة ولا الوعى بأهميتها!

وفى سن مراهقتك أو بعد ذلك حينما بدأت ترى شخصاً ما يستخدم الكمبيوتر أو يتعلم مهاراته بدأت تفكر بجدوى هذه المهارة وفائدتها فعندك وعى بأهميتها لكنك لم تمتلكها بعد.

بعد ذلك حينما أتيحت لك الفرصة لتتعلم هذه المهارة كنت على وعى بأهميتها وبدأت تطبق هذه المهارة بوعى وتركيز وانتباه، فكنت تبحث عن الحرف على لوحة المفاتيح ببطء ثم تنظر نتيجة ضغطك عليه على الشاشة فأنت فى مرحلة تطبيق للمهارة بوعى تام.

ثم شيئاً فشيئاً ومع التكرار امتلكت هذه المهارة وصرت تطبقها آليا أو تلقائياً دون أن تنتبه لدقائقها وكيف تكون، فتجد أحيانا نفسك قد كتبت الصفحات الطويلة دون أن تنظرى إلى الشاشة أو ربما دون أن تنظر إلى لوحة المفاتيح. هذا يعنى أن هذه المهارة قد انتقلت إلى عقلك الباطن.

إذن، على الصعيد الشخصى فإنه من أولى الأولويات التواصل مع اللاواعى لأن المخزون الاستراتيجى للإنسان فى اللاواعى، أما على

صعيد محاكاة العقل البشرى فلابد من فهم العلاقة بين العقل الواعى والعقل الباطن وترجمة هذه العلاقات.

برمجة العقل والسيطرة عليه:

جعل الله عز وجل لكل إنسان قدره داخليه بالتحكم فى تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلى مع نفسه.

ولكى تسيطر على عقلك الباطن عليك أن تعرف ما هو العقل الباطن وما عمله وما صفاته وكيفية التخلص من الأمراض والعادات والسلوكيات السيئة عن طريق السيطرة على العقل الباطن..

ما هو العقل الباطن:

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، لو تخيلنا مثلا أن العقل هو كغرفة لكمبيوتر ضخم يحتوى على كافة المعلومات والصور المخزنة وغيرها من الأشياء التى يستخدمها الإنسان فى حياته عامة سنجد أن العقل الباطن يعتبر مثل جزء الأرشيف للعقل فى بعض الأمور وعلى وجه الدقة العقل الباطن:

١ ـ يحفظ كل المعلومات القديمة منذ كان الإنسان طفل.

٢ ـ يحتفظ بالأشياء التى يعتبرها العقل العادى شىء عابر وليس له قيمة.

أن العقل الباطن يؤثر بصورة مباشرة على ذهن الإنسان وتصرفاته وان لم يكن واعيا أن هذا التغيير نابع من داخله.

فمثلا: لماذا يكون الإنسان فى أحيان كثيرة واثقا جدًا من نفسه فى شى معين ثم يقوم شخص آخر بالتعليق السخيف على طريقته بالتفكير

إذا تقبل الشخص هذا الكلام وبدا بالتفكير به بدا هذا الكلام بالتسرب للعقل الباطن ومن ثم رويدا رويدا يبدا الشخص بالفعل فى عدم الثقة بنفيه ونهتز صورته أمام نفسه وهذا يحدث كثيرا ولكن أن لم يسمح الشخص للآخر بالتثبيط من عزيمته فإن الأمور ستتم على اكمل وجه أن شاء الله.

أن كثير منا بعض الأوقات من الممكن أن يتعرض لأزمة نفسية وذلك لعدة أسباب مثل الخوف أو القلق من نتيجة أو من نكسة حدثت بحياته مثل الفشل فى اختبار أو حب وتجد هذا الإنسان بدا فى الانعزال والنوم كثيرا والابتعاد عن الناس وغيرها من الأمور التى تزيد الأمور سوءا.

لمعالجة مثل هذه الحالات يجب علينا اتباع الآتى:

- تجنب الشكوى الدائمة ألانها تحسسك بان بالفعل هناك مشكله كبيرة.
- تذكر أن كل إنسان يتعرض للمشاكل وليس أنت من يتعرض لهذا الكم من المشاكل فى الحياة .
- يجب عليك عند حدوث فشل فى شى أو تأزم نفسى أن تحاول الخروج من هذه الحالة تماما عن طريق مصاحبة بعض الأصدقاء المرحين اللذين سيقوموا بإلغاء التفكير السلبى فى حياتك بصوره غير مباشرة.
- لا تتطلع إلى شى صعب عليك مره واحده بمعنى كيف أكون متخرجا حديثا وأتطلع لان أتعين براتب كبير.
- لا تضع لنفسك خطط كبيره عليك ثم تفشل فيها بل ضع خطط محكمه وعليك وضع كافة الاحتمالات فى ذهنك.

- افهم أن كل ما تفعله محسوب عليك لا يوجد شى عبثا، اجعل عقلك يخزن كل ما تفعله ولا تجعل أى شى يمر مرور الكرام فى حياتك إلا بعد أن تستفيد منه.

صفات العقل الواعى واللا واعى

العقل الواعى:

- يعى ما يحدث الآن.
- تركيزه محدود.
- يقوم ببرمجة العقل الباطن.
- منطقى ومحلل.
- مفكر.
- ممكن أن يتغير إلى الأحسن إذا اقتنع وبالتالى يغير العقل الباطن للأحسن.
- ممكن أن يعطى معلومات ناجحة أو غير ناجحة للعقل الباطن.

العقل الباطن (اللاواعى):

- يخزن الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك).
- محرك العواطف والمشاعر.
- ينظم جميع ذكرياتك.
- يحرك الجسم.
- يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التى يتعلمها من الآخرين.
- يصنع العادات ويحتاج من ٦ إلى ٢٠ حتى تكون العادة ثابتة.

- يأخذ كل شيء شخصى.
- يعمل ٢٤ ساعة.
- يصبح انشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه اكثر.
- يستجيب لتأكيدات ايجابية قوية كلما قلت أنا راض عن نفسى وأنا فى روح معنوية رائعة يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.

العقل الواعى والعقل اللاواعى فهل يوجد للإنسان عقلان؟!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا أن عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى العقل الواعى والعقل الباطن.

الوظائف الرئيسية للعقل الباطن:

- تخزين المعلومات والذكريات:
- هو معقل المشاعر والعواطف
- هو سجل العادات حسنه كانت أو قبيحة
- وهو مستودع للمهارات
- هو الذى يتحكم فى الطاقة الجسدية والنفسية وبيده توجيهها.

التأثير غير المبرمج فى العقل الباطن: تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية فالأبوين والأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام وثقافة المجتمع من أعظم المؤثرات فنجد إبداع الشخص وإنتاجه معبر عن بيئته شاء أم رفض.

الانتماء: فعندما يعلم الشخص انه ينتمى لقوم كرماء تجده تلقائيا يتأثر توجهه نحو الكرم حتى ولو لم ينشأ فى قومه

الشخصية المؤثرة: سواء كانت دينيه أو سياسيه أو علميه وليس من الضرورى أن يكون التأثر مباشرة من السماع أو عن طريق الرؤية بل عن قد يكون عن طريق الأخبار والصور والكتابة فتجد الشخص المتأثر يحاول أن يقلده فى كل أفعاله معتبرا انه القدوة

العواطف الحادة: عندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوه فى عواطفه كفقدان عزيز أو موقف إنسانى مؤثر فهذا يؤثر على سلوكياته المستقبلية.

"عليكم أن تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة انتم من يقوم بزراعتها فانتم من يبذر البذور وهى الأفكار فى حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وإذا كنتم تبذرون الحب والسلام فى عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع فى جسمكم وحياتكم."

طرق عملية فى الشفاء عن طريق العقل الباطن

طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعى وتتحقق هذه الطريقة على اكمل وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير فى الحلم عليكم أن تفكروا بهدوء فيما تريدونه وشاهدوه وسيتحقق سريعا سوف أعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة كان هناك فتاة أصيبت بالاحتقان فى الحلق وكحة، أعلنت بثبات وتكرار فى نفسها أن الاحتقان يزول ألان إننى أتخلص من الاحتقان وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن.

العلم وأداء الصلاة والصدقة: الدين هو طريقك ومنهاجك والعلم والمعرفة هما الاستجابة المحددة من جانب العقل المبدع لفكرتك.

إذا كان عليك أن تحصل على ما تريد ينتقل عقلك من الفكرة إلى الشيء، وإذا لم يكن يوجد من البداية صوره ذهنية فى العقل فإنه لا يستطيع أن ينتقل، هذا التأمل يجب أن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شيء مؤكد لرغبتك.

طريقة التخيل: إن اسهل واوضح طريقه لصياغة فكرة ما وتشكيلها فى عقلكم هى أن تتخيلوا هذه الفكرة وان تروها بشكل نشط فى حياتكم كما لو كانت شيئا محسوسا وفى يوم ما ستظهر هذه الفكرة فى عالمكم المحسوس (الخارجى) إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية فى عقلكم، إذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم بالاسترخاء والتنفس البطيء ثم التخيل.

طريقة الشكر: قال الله تعالى ﴿**وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون**﴾، ﴿**ولئن شكرتم لأزيدنكم**﴾، ﴿**إن الله ذو فضل على الناس ولكن أكثرهم لا يشكرون**﴾.

علينا أن نشكر الله فبالشكر تدوم النعم والقلب الشاكر دائما قريب إلى الله فعندما يأتى الإنسان مرض ما ومن خلال تكراره (شكرا لك يارب) مرات ومرات سيصل عقله وقلبه إلى نقطة الرضى، ليس فى المرض وحده يشكر الإنسان ربه وانما فى جميع الأوقات ليتسلل الرضى إلى قلبه فيشعر بالسعادة اشكروا الله فى جميع الأوقات وجربوا أن لا تفارقكم (شكرا لك يارب على نعمك على) وصدقونى ستشعرون بالراحة والرضى.

طريقة النوم: افترض انك تريد التخلص من عاده مدمره (كالتدخين مثلا) اتخذ وضعا مريحا واسترخ بجسدك وابق ساكنا وادخل فى حالة

نعاس وأنت فى هذه الحالة قل بهدوء اكثر من مره الشىء الذى ترغبه كرر ذلك ببطء وهدوء من ٥ إلى ١٠ دقائق صباحا ومساء وبهذه الطريقة فانك تحث العقل الباطن على قبول الفكرة ومن هنا يتحقق الشفاء بإذن الله.

الطريقة الجدلية (النقاشيه): الطريقة الجدلية تكمن فى المنطق الروحى حيث انك تقنع المريض ونفسك أن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب ومخاوف لا أساس لها وأنماط سلبيه تسكن عقله الباطن، اجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها :وهى أن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير مشوه والذى اتخذ شكلا ما فى جسده وهذا الاعتقاد الخاطئ ومن خلال قوى أسباب خارجية يظهر على السطح فى شكل مرض والذى يمكن أن يزول إذا تغير نمط التفكير الخاطئ وتبين للمريض أن العقل الباطن هو الذى يدير الجسد وجميع أجهزته ومن هنا فإنه يعرف كيف يشفى الجسد.

- كن مهندسا لعقلك واستخدم طرقا مجربة.
- تستطيع أن تنشئ سعادة من خلال الأفكار التى تعتقدها.
- أن الصورة الذهنية تساوى ألف كلمه وعقلك الباطن سوف يحقق أى صوره.
- تذكر أن القلب الشاكر يكون دائما قريبا فى أن ينال ثروات الدنيا.
- ولد موجات الكترونيه من الانسجام والصحة والسكينه من خلال التفكير فى حب الله وعظمته.
- تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر أنها أصبحت ملموسة وفى الواقع.

"تستطيع أن تحقق فى حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة من خلال تعلمك الاتصال بقوة عقلك الباطن واخراجها من مكمنها انك لست فى حاجه لامتلاك هذه القوه فأنت تمتلكها بالفعل ولكن أنت بحاجة إلى أن تتعلم كيف تستخدمها".

استثمار العقل الباطن:

بقدرة من الله عزّ وجل.. جعل لكل انسان قدره داخليه بالتحكم فى تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلى مع نفسه..

ما هو دوره وكيف يمكن للانسان الاستفاده منه؟

ما يبدر من انسان من رضى عن نفسه ووثقته فيها أو العكس هو فى الواقع تخاطب داخلى يقوم الشخص باقناع نفسه بذلك فتبدر فى تصرفاته نتيجةً لذلك..

يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات وترسيخها عميقاً فهى لا تقارن بالعقل الواعى، فلو قمت ببرمجة رسالة لفترة زمنية طويلة سوف ترسخ مهما كانت سلبية كأن تقول أنا خجول، أنا عصبى، أنا لا أستطيع ترك التدخين...إلخ

أيضاً له دور كبير جداً فى تحديد حالتك النفسية اليومية..لأنك أنت من تحدد يومك إن كنت تريد قضاءه سعيداً أو معبوساً..فلقد قرأت فى إحدى المقالات تجربة احد الأشخاص التى يقول فيها:

بأنه تعرف على شخص يُعجب الناس لأمره.. فلقد كان دائماً لديه رداً ايجابياً لأسئلتك.. وكان القدوة لموظفيه فكان يحثهم دائماً ويحمسهم..

فى إحدى الأيام ذهب هذا الرجل إليه فكان يثير فضوله وقال له لا يمكن أن تكون ايجابياً طوال الوقت فكيف تفعلها؟

قال: استيقظ كل يوم واقول لنفسى.. جيرى لديك خيارين.. إما أن تكون فى مزاج جيد أو العكس فطبعاً يقوم باختيار الخيار الأول..فمن سيختار الثانى إذا كان الخيار بيده..

واضاف..عندما يحدث ما هو سيء..إما اختار أن اكون ضحية أو أن اتعلم من هذا الموقف..فيختار الخيار الثانى بلا شك..

وأخيراً..فى كل مرة يأتى إليه شخص يشتكى إليه..إما أن يسمع الشكوة دون ردة فعل أو يتحدث إليه عن الجانب الايجابى من الحياة..فسيكون الخيار الثانى أولى..

فالحياة هى عبارة عن خيارات..إما أن تختار أن تكون فى مزاج جيد أو سيئ.. واختيارك أيضاً ماذا سيكون تأثير الناس على مزاجك.. باختصار خيارك هو كيف تريد عيش حياتك وكيف تريدها أن تكون..

أحيانا البعض يتمسك بالفشل ولا يسعون لتغير مسار حياتهم وأهدافهم إلى النجاح.. لماذا؟

لأنهم قد تمسكوا بفكرة انهم ليسوا كفيلين بالنجاح فيشعرون دائماً بأن قدرهم الفشل..

فلماذا تبرمجك عقلك برمجة سلبية؟! عقل الانسان كالكمبيوتر ينتظر منك أوامرك ونواهيك، فقم ببرمجته ايجابياً حتى يقودك للنجاح..

تعتمد مدى ايجابية أفعال الانسان أو سلبيتها على المصادر التى ساهمت فى برمجة عقله، فكل ما هو حولنا قد ساهم فى ذلك كالوالدين، المدرسة، محيط العمل، الأصدقاء، الاعلام والأهم هو برمجة الانسان لنفسه..

فما هى القواعد الأساسية فى برمجة الذات ومميزات الرسالة طبقاً لما ذكره الدكتور إبراهيم الفقى فى كتابه (قوة التحكم فى الذات):

حين تقرر تغيير صفة سلبية إلى أخرى ايجابية مرغوبة قم بتحديد ما تريد كأنك تحدد رسالتك التى سوف تقوم بارسالها إلى عقلك

وبرمجتها، يجب أن تكون واضحة وايجابية وتدل على الوقت الحالى كأن تقول أنا شجاع لا أن تقول سوف أكون شجاعاً، يجب أن يصاحب هذه الرسالة رغبة واحساس قوى من جهتك.وأخيراً يجب تكرارها مراراً حتى يقوم العقل ببرمجتها..

ابتداء من اليوم الذى تبدأ فيه بهذه الخطه احذر من الكلمات سواء التى تقولها لنفسك أو للآخرين، وإذا ما حصل وأن لاحظت أى رسالة سلبية قم بإلغائها واستبدالها بأخرى ايجابية.

بلا شك أن كل شخص يتميز عن غيره بأهدافه، فالبعض يطمح إلى منزلة عالية فى حياته المهنيه والآخر يرضى بما لديه والمستوى الذى وصله ولا يطمح للرقى، ولكن تبقى هذه الأهداف المختلفه تتصّبُ من نفس المنبع الرئيسى..

الأهداف كثيرة ومتنوعها وأهمها كالتالى:

١ ـ الأهداف الشخصية.

٢ ـ الأهداف العائلية.

٣ ـ الأهداف الصحية.

٤ ـ الأهداف التعليمية.

٥ ـ الأهداف الاجتماعية.

٦ ـ الأهداف المهنية.

٧ ـ هدف اكتساب المهارات والتجارب.

٨ ـ الأهداف الثقافية.

٩ ـ الأهداف المالية.

١٠ ـ الأهداف الأخلاقية.

فـقم بتـحـديد أهدافك واطمح لما هو أرقى، فـبطمـوحك ورغـبـتك الشديده والخطة الايجابية سوف يكون لك ما تمنيت بإذن الله تعالى..

كما يقال: راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً، راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً، راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

فكل شيء بيدك، تستطيع أن تكون الانسان الذى تتمناه أن تكون، وتستطيع امتلاك وعمل ما تريده، ولكن فقط بتحديد رغبتك وان تتجه إليها بكل ما تملك من قوة.وطبعاً أولا وأخيرا كل شيء بعون الله والإرادة الذاتية القوية يمكن أن يتحقق..

فقم ببرمجة هذا العقل الباطنى يومياً بهدفك فى الحياة ورغبتك فى النجاح وكل الخيارات الإيجابية لحياة أرقى وأكثر راحة نفسياً جسدياً وفكرياً

قواعد العقل وقوانينه:

أولا: قوانين نشاطات العقل اللاواعى:

والذى يعنى أن أى شيء تفكر به سوف يتسع وترى منه الكثير، فبفرض أنك نظرت للبحر ورأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك وهكذا، وهذا يوصلك للقانون الثانى...

ثانيا: قانون التفكير المتساوى:

والذى يعنى أن الأشياء التى تفكر بها والتى سترى منها الكثير ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى تذكرك بالسعادة وهكذا، وهذا الذى يوصلك للقانون الثالث..

ثالثا:قانون الإنجذاب:

والذى يعنى أن أى شىء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع، أى أن العقل يعمل كالمغناطيس، فإن كنت مثلا تفكر بشىء ايجابى فسوف ينجذب إليك ومن نفس النوع وكذلك الأمر إن كنت تفكر بشىء سلبى، ويعد هذا القانون من أخطر القوانين، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات ولا تعرف أزمنة ولا أماكن، فأنت مثلا لو فكرت فى شخص ما ولو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه وترجع إليك ومن نفس النوع، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجىء بعد قليل برؤيته ومقابلته وهذا كثيرا ما يحصل، وهذا يوصلنا للقانون الرابع..

رابعا: قانون المراسلات:

و الذى يعنى أن عالمك الدخلى هو الذى يؤثر على العالم الخارجى، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية يجد أن عالمه الخارجى يؤكد له ما يفكر به وكذلك الأمر إن تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس..

خامسا: قانون الانعكاس:

و الذى يعنى أن العالم الخارجى عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلى، فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف توثر فى نفسك وتكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس..

سادسا: قانون التركيز: (ما تركز عليه تحصل عليه)

والذى يعنى أن أى شىء تركز عليه سوف يؤثر فى حكمك على الأشياء وبالتالى على شعورك وأحاسيسك، فأنت الآن إن ركزت مثلا على

التعاسة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس سلبية وسيكون حكمك على هذا الشىء سلبى، وبالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس إيجابية، أى أن بإمكانك أن تركز على أى شىء سواء كان إيجابيا أو سلبا،و هذا بدوره يوصلنا للقانون السابع..

سابعا: قانون التوقع:

والذى يقول أن أى شىء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف يحدث فى عالمك الخارجى، وهو من أقوى القوانين، لأن أى شىء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوى على طاقة والتى ستعود إليك من جديد ومن نفس النوع، فأنت إن توقعت أنك ستفشل فى الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير وأنك عاجز عن الإجابة عى الأسئلة وهكذا، لذا عليك الإنتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل فى حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل وبالفعل عندما يركبها ويحاول تشغيلها لا تعمل، وهذا يوصلنا إلى القانون الثامن..

ثامنا: قانون الاعتقاد:

والذى يقول أن أى شىء معتقد فيه (بحصوله) وتكرره أكثر من مرة وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تتبرمج فى مكان عميق جدا فى العقل اللاواعى، كمن لديه اعتقاد بانه أتعس إنسان فى العالم، فيجد أن هذا الأعتقاد أصبح يخرج منه ودون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكى ليحكم بعد ذلك سلوكك وتصرفاتك، وهذا الأعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسى الذى أوصلك لهذا الاعتقاد، وهنا طبعا لا نتحدث عن الاعتقادت الدينية لا وإنما عن اعتقادات مثل أنى خجول أو أنى غير محظوظ أو أنى فاشل أو.. أو.. أو، وهذه كلها اعتقادات سلبية طبعا..

تاسعا: قانون التراكم:

والذى يقول أن أى شىء تفكر فيه أكثر من مرة وتعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب وبنفس الطريقة سوف يتراكم فى العقل اللاواعى، كمن يظن نفسه تعبان نفسيا فيأخذ بالتفكير فى هذا الأمر ثم يرجع فى اليوم التالى ويقول لنفسه أنا تعبان نفسيا وكذلك الأمر فى اليوم التالى، فيتراكم هذا الشىء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه وكل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة وهكذا، وهذا يوصلنا للقانون الذى يليه..

عاشرا: قانون العادات:

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوما بعد يوم كما قلنا سابقا حتى يتحول إلى عادة دائمة، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما ولكن من الصعب التخلص منها، ولكن العقل الذى تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها وبنفس الأسلوب.

الحادى عشر: قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية):

فأى سبب سوف يكون له نتيجة حتمية وأنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة، أى أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذاتغير السبب، ونذكر هنا مقولة «من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التى أوجدت هذه المشكلة»، فأنا مثلا ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيسا ولن أصبح سعيدا ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب..

الثانى عشر: قانون الاستبدال:

فمن أجل أن أغير أى قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون، حيث بامكانك أن تاخذ أى قانون من هذه القوانين

وتستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابى، فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما وتقولون عنه بأنه إنسان سلبى هل تدر ى ماالذى فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات وأرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها، وبالتالى عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول: أرأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية ولكنك أنت الذى جعلته يتصرف بهذه الطريقة..

لذا علينا الأنتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعى لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك، فقوانين العقل اللاواعى لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية، لذا عليك بالبدأ ومن اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك، وكلما وجدت تفكير سلبى قم بإلغائه وفكر بشكل إيجابى..

قال فرنك أوتلو:

«راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال

راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات

راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع

راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك»

وتذكر أخيرا المبدأ الذى يقول: «حياتى من صنع أفكارى، وإنك أنت الذى تحدد الطريقة التى تريد أن تعيش بها».

بداخلك ثروة هائلة:

نعم هناك منجم ذهب فى باطنكم تستطيعون من خلاله استخلاص كل شى ترغبون فيه، فمهما كان الشىء الذى تبحثون عنه فإنكم تستطيعون استخراجه من هذا المنجم، هذا المنجم هو عقلكم الباطن.

تخيلوا أن أمامكم قطعة صلب ممغنطة يمكن أن ترفعوها حوالى عشر مرات من وزنها، فإذا نزعتم من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك، فهل يمكنها أن ترفع دبوس صغيرة؟

بالتأكيد لا، هذا يشبه نوعين من الأشخاص أحدهما به قوة المغناطيس، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة فى نفسه ويعلم انه ما ولد إلا كى ينجح ويحقق الفوز، أما الأخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة، يملؤه الخوف وتسنح الفرص العديدة أمام عينه فلا يستغلها ويقول لنفسه سأفشل، سأفقد أموالى، لن أحقق أحلامى وهكذا، إن هذا النوع من الناس لن يحقق الكثير من الانجازات فى حياته، لأنه إذا كان خائفاً من المضى قدماً، وسيبقى فى مكانه ولن يتقدم، فهو لم يجعل عقله الباطن منفتحا أو بالأحرى لم يكتشف قوة عقله الباطن فى تحقيق المعجزات.

إذاً أعزائى عليكم أن تصبحوا مثل المغناطيس الجاذب لتنطلقوا نحو النجاح بكل إيمان وثقة، عليكم اكتشاف القوة العجيبة الموجودة فى عقلكم الباطن التى تحقق المعجزات، تستطيعون أن تحققوا فى حياتكم المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال تعلمكم الاتصال بقوة العقل الباطن واخراجها من مكمنها.

انكم لستم فى حاجة لامتلاك هذه القوة فانتم تملكونها فعلا، ولكن انتم بحاجة إلى أن تتعلموا كيف تستخدمونها، لتطبقونها فى جميع جوانب حياتكم.

ما هو هذا العقل الباطن؟!!

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، عليكم أن تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة وانتم من يقوم بزراعتها، فانتم من

يقوم ببذر البذور وهى الافكار فى حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وعلى اساس تفكيركم المعتاد، واذا كنتم تبذرون الحب والسلام فى عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع فى جسمكم وحياتكم، واذا كنتم تبذرون الكره والشر فى عقلكم الباطن فانكم ستحصدون الفساد فى جسمكم وحياتكم.

اذا أعزائى من اليوم لا بل من الآن ابدؤوا فى زرع افكار السلام والسعادة والرضا والسلوك الصحيح، واستمروا فى بذر هذه البذور (الافكار) الرائعة فى حديقة عقلكم الباطن وسوف تحصدون محصولا رائعا، وقد يكون عقلكم الباطن شبيه بالتربة التى ستنمو فيها البذور سليمة أو فاسدة، اذا من المهم أن تتولوا رعاية أفكاركم بطريقة صحيحة لكى يثمر ذلك أوضاعا مرغوبة فيها فقط، فعندما تكون الافكار التى اودعتموها فى عقلكم الباطن أفكاراً بناءة خالية من الاضطراب فإن القوى العجيبة الفاعلة لعقلكم الباطن سوف تستجيب وتتماشى مع الظروف بطريقة ملائمة.

إن معرفتكم لتفاعل عقلكم الواعى وعقلكم الباطن سوف تجعلكم قادرين على تحويل حياتكم كلها، صحيح اننا لا نستطيع تغير الظروف المحيطة بنا أو العالم الخارجى ولكن نستطيع أن نغير أفكارنا وما بداخلنا حتى نتأقلم مع الظروف والاحوال.

قد يسألنى احدكم: ذكرت العقل الواعى والعقل الباطن فهل يوجد لدى الانسان عقلان؟!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا أن عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص

مميزة تفصلها والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى العقل الواعى والعقل الباطن، فى المحاضرات القادمة سأوضح معنى العقل الواعى والعقل الباطن.

النجاح الذى يحققه الاشخاص باستخدام عقولهم الباطنة

كان هناك شاب فى مقتبل العمر يعمل فى إحدى الشركات الكبيرة، وكان شاب نشيط ومجتهد وذات يوم طلب منه المسؤول أن يلقى خطابا فى ندوة تعقدها الشركة توضح اعمالها وانتاجاتها وما إلى غير ذلك، فلما حان ذلك الوقت اصيب هذا الشاب بحالة رعب شديد وقال بأنه صوته اصيب بشلل نتيجة تقلصات سببها الخوف، أدى الى انقباض عضلات الحنجرة، وقد تصبب وجهه عرقا وشعر بالخجل لانه على وشك أن يلقى خطاب خلال دقائق معدودة ظل يرتعد من الخوف والرعب، وقال: (ان الجمهور سوف يسخر منى، لا استطيع أن القى هذا الخطاب) ولكن فجأة صرخ قائلا (نقطة الضعف فى داخلى تريد القضاء على نقطة القوة عندى) ووجه كلامه نحو نقطة ضعفه قائلا (اخرجى من هنا).

ويقصد بنقطة القوة هى القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يقول بتحدى (اخرجى اخرجى نقطة القوة على وشك أن تنطلق).

هنا استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله، عندما وصل إليه النداء ووقف وبدأ يلقى خطابه، وفرح مرؤوسه بخطابه.

اذاً أعزائى عقلكم الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكاركم، وعندما يكون عقلكم الواعى (هوالعقل الظاهرى المتصل بالعالم الخرجى ويكتسب منه المعرفة) مليئا بالخوف والقلق والتوتر، تطلق الانفعالات السلبية المتولدة فى عقلكم الباطن.

فـعندمـا يحـدث ذلك عليكم أن تتكلمـوا بحـزم واحـسـاس عـمـيق بالمسؤالية إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة فى عقلكم الباطن وتقولوا: (إهدأ، لا تتـحـرك، إننى مـسـيطر على الوضع يجب أن تطيـعنى، انت خاضع لقيادتى، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمى إليه).

إنه أمر مـذهل أن تلاحظوا كيف تستطيعـون التحدث بشكل رسـمى وباقناع مع الحـركة اللاعـقـلانيـة لذاتكم الخـفـيـة لكى تجلبـوا الهـدوء والانسجام والسلام لعقلكم.

إن العقل يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف على مقدمتها، فهو يوجه السفينة ويصدر الاوامر إلى طاقم السفينة فى غرفة المحركات والآخرين الذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الاخرى..الخ، فالرجال فى غرفة المحركات لا يعرفون اين يتجهون فهم يتبعون الاوامر فقط، فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر الربان تعليمات خاطئة، فيكون هو المسؤول عن ذلك فهو الذى يصدر الاوامر التى يتم تنفيذها بطريقة آلية، فاعضـاء طاقم السفينة لا يراجعون القـائد فى تعليـماته فهم ببسـاطة ينفذونها.

هذا يشبـه عقلكم، فعقلكم الواعى هو الربان والقائد لسفينتكم التى تمثل ـحسـمكم وبيئتكم، ويتلقى عـقلكم البـاطن الأوامـر التى تصـدر من عقلكم الواعى ويقبلها كحقيقة.

فـعندمـا يقـول احـد مـا: (أنا فـاشل لن انجـح) عندئذ يقـتـبس عـقله الباطن كلمته ويعتبرها دليلا على انه فعلا فاشل، وعندما يصر على هذه الكلمـات فإن عـقله البـاطن سـوف يتـبع اوامـره وسـيمـضى طوال حيـاته فاشـلا.

هناك مثال آخر بسيط: عندما تقول امرأة ما: (استيقظ حتى الساعة الثالثة، إذا تناولت قهوة فى الليل) فعندما تتناول هذه السيدة قهوة فإن عقلها الباطن ينبهها ويقول لها (الرئيس "عقلك الواعى" يريدك أن تظلى مستيقظة هذه الليلة) إذا هى التى ادخلت هذه الافكار والمعتقدات فى عقلها.

أعزائى إن عقلكم الباطن يعمل اربعا وعشرين ساعة يوميا، ويضع ترتيبات مسبقة من اجل نفعكم، ويصب ثمرة تفكيركم الاعتيادى فى داخلكم.

أعزائى هذه امثلة حقيقة من ارض الواقع، وليس من الخيال، وفعلا حدثت معى تجربة ثبتت صحة هذا الكلام، سأخبركم بها.

فى إحدى المرات قدمت على تخصص الخدمة الاجتماعية وهذا التخصص يحتاج لمقابلة شخصية وهى تحدد مصيرى اما القبول أو الرفض من قبل الجامعه، مرت الايام وحان موعد المقابلة، كنت خائفة إلى درجة بأن وجههى اصبح احمرا، وصوتى يتخلله الخوف، وقبلها سمعت أن فلانة رفضوها وفلانة تم رفضها وفلانة حولت لتخصص آخر بس رفضها وتم قبول ٤٠ طالب وطالبة فقط من ١٢٠ فى العام السابق، (كنت اقول لنفسى لن يقبلونى هل سيتركون ١٠٠ طالب وطالبة ويقبلونى انا؟ اضافة إلى أن هناك طلبة لديهم واسطات واما انا فليس لدى احد) فجأة توقفت وكأن احدا نبهنى، قلت لدى رب العباد انه لا احتاج للبشر، فتوكلى على الله وحده، هنا تذكرت قول الله عزو وجل (ومن يتوكل على الله فهو حسبه) قلت بحزم سأنجح فى هذه المقابلة بإذن الله، وسأساعد الناس وسأحقق حلمى الكبير ثم قالت يا رب ساعدنى، والله احسست بالشجاعة والقوة والثقة، وفعلا دخلت غرفة المقابلة لم اكن خائفة بل واثقة من نفسى واجاباتى، بعدها بفترة وجدت اسمى ضمن المقبولين فى هذا التخصص.

من هنا اكتشف كنز الثروة الذى بداخلى، دعائى تغلغل إلى قلبى وثقتى وثباتى توغلا إلى داخل عقلى الباطن، استجاب عقلى الباطن لحديثى، وهذا كله بفضل الله عز وجل

تمرين بسيط

أعزائى جربوا هذا التمرين، قبل أن تناموا قولوا وكرروا هذه العبارة عدة مرات باقتناع، اى انكم مقتنعين بقوة عقلكم الباطن وانه يستطيع فعل ذلك: اريد الاستيقاظ فى الساعة....... (حددوا الوقت) وسيوقظكم فى هذا الوقت الذى حددتموه تماما (تذكروا باقتناع تام حتى ينجح التمرين).

طريقة عمل عقلكم الباطن:

هناك مستويان لعلقكم المستوى الواعى والمستوى اللاواعى (العقل الباطن)، فأنتم تفكرون بعقلكم الواعى (او اى شىء تفكرون فيه باعتياد)، فهذا التفكير المعتاد يغرق فى عقلكم الباطن الذى يبدع طبقا لطبيعة أفكاركم، أن عقلكم الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والابداع.

فإذا فكرتم فى الخير، سوف يتدفق الخير فى عقلكم الباطن، واذا فكرتم فى الشر سوف يتدفق الشر فى عقلكم الباطن، اذا هذه هى طريقة عمل عقلكم الباطن.

وهناك حقيقة عليكم أن تعرفوها وهى أن عقلكم الباطن يتعامل مع أفكار الخير والشر على حد المساواة.

فمثلما قلنا، عندما يكون تفكيركم المعتاد بطريقة سلبية فإنه يكون السبب وراء فشلكم واحباطكم وتعاستكم، ومن ناحية آخرى اذا كان تفكيركم المعتاد بطريقة ايجابية بناءة، فإنكم ستتمتعون بالصحة الجيد والنجاح والرفاهية وتحققون سعادتكم.

هل تعلمون ما هو قانون عقلكم؟

قانون عقلكم هو انكم ستحصلون على استجابة أو رد فعل من عقلكم الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التى تحتفظون بها فى عقلكم الواعى.

إذ يتقبل عقلكم الباطن ما يطبع بداخله أو يؤمن به عقلكم الواعى، انه لا يجادل عقلكم الواعى بل يطبق الأوامر على انها صحيحة وصادقة - حتى لو كانت عكس ذلك.

ويشير علماء واطباء النفس إلى أن الافكار عندما تنتقل إلى عقلكم الباطن فانها تحدث انطباعات من خلايا المخ، وبمجرد أن يتقبل عقلكم الباطن اية فكرة فإنه يبدأ فى الشروع فورا فى وضعها موضع التنفيذ، ويعمل عقلكم الباطن من خلال ربط الافكار باستخدام كل معرفة اكتسبتموها فى مراحل حياتكم لتحقيق الغرض المنشود، ويعتمد عقلكم الباطن على الطاقة والقوة والحكمة اللامحدودة الكامنة فى داخلكم، وفى بعض الاحيان يظهر عقلكم أنه قادر على التوصل لحل فورى لمشاكلكم، ولكن فى اوقات آخرى قد يأخذ الامر أياما واسابيع أو أكثر من ذلك، فأساليبه تفوق الحصر.

عرفنا العقل الباطن والعقل الواعى بصورة سريعة، ولكن الآن سنعرفهما بتعمق اكثر.

العقل الواعى يقال عنه احيانا بأنه العقل الظاهرى، اى انه يتعامل مع الاشياء الظاهرية والخارجية، ويكتسب الادراك والمعرفة للعالم الظاهر، حيث يتعلم عقلكم الواعى من خلال الملاحظة والتجربة والتعليم، ووسائل هذا العقل فى الملاحظة هى الحواس الخمسة، اى أن عقلكم الواعى موجه فى اتصالكم بالبيئة المحيطة بكم (البيئة الخارجية)، وان اعظم وظيفة لعقلكم الواعى هو التفكير.

فمثلا لنفترض أن كل منكم ذهب إلى مكان محبب حيث الطبيعة الخلابة، والمناظر الجميلة، والانهار الجارية وما إلى غير ذلك، ستستنتجون أن هذا المكان جميل بناء على ملاحظتكم لهذه المناظر والحدائق والانهار فهذا ما توصل إليه عقلكم الواعى (الظاهرى).

أما عقلكم اللاواعى أو الباطن والذى يسمى أيضًا بالعقل الغير ظاهرى، يفهم عن طريق الحدس أو البديهة، وهو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة كما تم توضيحه سابقا، ويمتلك عقلكم الباطن القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر وهو ما يطلق عليه الاستبصار أو حدة الادراك.

فالعقل الباطن هو الذكاء الذى يظهر عندما يكون العقل الواعى فى حالة نعاس أو نوم أو هدوء.

فى المحاضرات السابقة عرفنا قانون العقل الباطن وهو أن عقلكم الباطن لا يجرى المقارنات، ولا يستخدم المنطق ولا يعتقد فى الاشياء خارج نطاق ذاتيتها.

ايضاهناك قانون آخر للعقل الباطن سنضيفه اليوم وهو أن عقلكم الباطن مذعن للايحاء أى سهل الانقياد.

قد يتسائل احد منكم: ما هو الايحاء؟

الايحاء هو عمل أو سلوك يستهدف وضع شىء ما فى ذهن وعقل احد الاشخاص وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التى اوحيت إليه ويضعها موضع التنفيذ.

عندما اتحدث عن الايحاء أكثر سيسهل عليكم فهمه.

القوة الرهيبة الكامنة فى الايحاء:

إليكم هذا المثال الذى يوضح القوة الرهيبة للايحاء، لنفترض أن احد طاقم سفينة اقترب من احد ركاب سفينة يبدو عليه القلق والهلع، وقال له (انك تبدو مريضا، أن وجهك يبدو عليه الشحوب، اننى اشعر بأنك ستصاب بمرض دوار البحر، دعنى اساعدك فى الوصول إلى كبينتك) سيتحول لون وجه الراكب إلى الاصفر، فهل تعلمون لماذا؟

لان ايحائه للراكب بأنه سيصاب بمرض دوار البحر ارتبط بمخاوف الراكب ذاته وهواجسه، وقد قبل الراكب مساعدته له للوصول إلى كبينته وبالتالى اصبح ايحائه له أمرا واقعياً، ولكن تختلف ردود الفعل تجاه نفس الايحاء.

فى الواقع أن الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الايحاء بسبب حالة العقل الباطن أو معتقداته، فلنفترض أن احد طاقم السفينة ذهب إلى راكب آخر وقال له(انك تبدو مريضا جدا، الا تشعر بأنك مريض انت تبدو لى أنك ستصاب بدوار البحر) وهنا اما أن يسخر من دعابته أو لا يهتم بحديثه، اذاً احائه للراكب بمرض دوار البحر لم يجد آذاناً صاغية من جانبه لان ايحائه هذا ارتبط فى ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض وبالتالى لا يسبب هذا الايحاء أى خوف أو قلق ولكنه يحقق الثقة بالنفس.

اذا كل انسان لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته وآراؤه، وهذه الافتراضات الداخلية هى التى تحكم وتدير حياتنا، وهذا الايحاء أو الافتراض لا يمتلك القوة فى حد ذاته إلا فى حالة قبولكم له عقليا، وهذا يؤدى إلى تدفق قوى عقلكم الباطن بطريقة مكبلة بالقيود، ووفقا لطبيعة الافتراض أو الايحاء.

كثير ما نصادف فى حياتنا ايحاءات من قبل الآخرين وهذه الايحاءات تسمى بالايحاءات المتغايرة اى الايحاءات التى تأتى من شخص آخر، وقد تكون بناءة وقد تكون هادمة.

فقد يستخدم البعض الايحاء فى التدريب على الضبط والسيطرة على النفس، ولكنه للاسف يستغل فى قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة عليها.

واذا استخدم فى شكله البناء يعطى شيئا رائعاً، بينما اذا استخدم فى شكله السلبى والهدام يصبح من اكثر العوامل الهدامة لانماط استجابة العقل وينتج عن هذا الجانب السلبى للايحاء انماط من البؤس والفشل والمعاناة والمرض.

فكثيرا منا، فى مراحل حياته قابل ايحاءات سلبية من قبل الآخرين أو من قبل انفسنا قد نقبلها بدون وعى ومن هذه الايحاءات (انت لا تستطيع) (إنك لن تبلغ أو تصل إلى اى شىء) (انك سوف تفشل) (ما الفائدة لا احد يهتم) (ان الأمور تزداد سوءا) (انك لن تستطيع أن تحقق النجاح) (ستصبح قريبا مفلساً).

ان هذه الايحاءات تهدم الانسان وتحطمه فاحذروا أعزائى، لا تطلقوا هذه العبارات على النفسكم، فكل انسان لديه قوة وطاقة وموهبة سيتطيع أن يصل إلى ما يريد، ويمكنكم رفض الايحاءات السلبية التى يطلقها الآخرين اتجاهكم، فانتم لستم مضطرين بأن تتأثروا بايحاءات هدامة من الغير.

انظروا حولكم أعزائى ستجدون أن الاصدقاء والاقارب والاخوة كل منهم يسهم فى حملة من الايحاءات السلبية، وسوف تجدون الاكثير من هذه الايحاءات غرضها أن تجعلكم تفكرون وتشعرون وتتصرفون مثلما

يريد الاخرون وبالوسائل التى تحقق مصلحتهم وللاسف، فلا تسمحوا لهذه الايحاءات بهدمكم.

سأحكى لكم قصة...

عندما كنت فى الثالثة عشرة من العمر، كانت لدى مدرسة لا تحب احدا، دائما تحبط الآخرين، الكل كان يجتنبها، فى كل مرة عندما اشارك معها فى الفصل واجيب على اسألتها التعجيزية كنت اشعر بالنصر، ولكنها بدل أن تشجعنى كانت تحبطى، كانت تقول لى كثيرا من الكلمات السلبية (هل تعتقدين انك صنعت صاروخا؟ هذا سؤال سهل) (لن تستطيعى الاجابة على السؤال لانك فاشلة) وعبارات أخرى هادمة، رغم انى كنت متفوقة، بعد فترة اصبت بالاحباط وتدنى مستواى الدراسى، لانى سمحت لهذه الايحاءات بدخولها لعقلى الباطن، ولكن انقذتنى مدرسة رائعة، الكل يحبها ويشهد باخلاقها العالية وحبها للاخرين، وكانت تقول لى دائما (انك رائعة) (انا متيقنة بنجاحك) (لديك مواهب لا يملكها الكثيرين فاستغليها) ومن هذه العبارات التى اعادت ثقتى بنفسى وعدت مرة آخرى من المتفوقات فجازاها الله خيرا مدرستى الفاضلة التى لن انسى صنيعها ابدا، اذاً هنا طرد عقلى الباطن العبارات السلبية واستبدلها بالعبارات الايجابية.

كم هو جميل أن نساعد انسان فى إعادة بناء نفسه وإعادة الثقة إليها، بدل من هدمه، فلماذا لا نبدأ نحن اولا فى انفسنا لنشعر بالسلام والسعادة ثم ننشر هذه السعادة فى الآخرين.

قدرة عقلكم الباطن على المعجزات:

عليكم أن تدركوا أن عقلكم الباطن وعقلكم الواعى يتفاعلان ويتداخلان بين بعضهما البعض ويعملان معاً باتفاق وانسجام وسلام ومع

الوقت سوف تحصلون على السعادة والسلام والبهجة ولن يكون هناك مرض أو اضطراب عندما يعمل عقلكم الباطن والواعى بانسجام وهدوء، فلذلك اجعلوا افكاركم بناءة، ايجابية، صادقة لتحققوا هذا الهدوء والانسجام.

ان عقلكم الباطن يسيطر على كل الوظائف الحيوية فى جسمكم، فمثلا عندما يحدث اضطراب ذهنى (قلق، خوف، ضيق،... إلخ) فإن دقات القلب قد تتسارع، الجلد قد يفرز كميات من العرق، الرئتان قد يصعب عليها التنفس وهكذا، وافضل اجراء لمواجهة ذلك هو الاسترخاء والتحدث لعقلكم الباطن واخباره يضطلع بسؤولية التنظيم بطريقة هادئة بها انسجام وفى تلك الحالة ستجدون أن جميع وظائف جسمكم تعود لطبيعتها، تأكدوا إنكم تتحدثون لعقلكم الباطن بصيغة المسؤول وبالاقناع وسوف يستجيب لاوامركم.

هل تعلمون أن كل منكم لدى عقله الباطن قوة شفاء، ولكن يحتاج لاطلاق كوامن هذه القوة ليحقق النتيجة التى يريدها، فالشفاء الذاتى يظل أكبر دليل على قوة الشفاء لدى العقل الباطن.

سأذكر لكم قصة حدثت بمنطقة لوردز الفرنسية، وهى حالة امرأة اسمها بييرى، هذه المرأة اصيبت بالعمى ضمرت الاعصاب البصرية وأصبحت عديمة الجدوى، ذكرت إحدى المجلات الفرنسية عن هذا الموضوع (فقالت) استطاعت تلك السيدة التى اصيب العصب البصرى لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق واستعاد العصب البصرى عمله وفائدته كما اقر بذلك العديد من الاطباء بعد فحصها عدة مرات وبعد مرور شهر وخلال إعادة فحص عين السيدة وجد أن آلية الرؤية إليها عادت إلى طبيعتها بعد أن كانت لا ترى فيهما.

وعرف أن السيدة بييرى كان لديها الثقة العظيمة بنفسها وقوة عقلها الباطن وأمتلأ قلبها بالايمان انها ستشفى ووفقا لهذا الاعتقاد استجاب عقلها الباطن وأطلق سراح جميع قوى الشفاء الكامنة فى داخلها.

وهنا علينا أن نعرف ما هو مبدأ الشفاء؟

ان عملية الشفاء تتم بقوة الايمان والثقة التامة بقدرة هذا العقل الباطن، اذاً عملية الشفاء التى تمثل المعجزات ترجع للايمان الصادق والثقة التى تعمل فى عقلكم الباطن وتطلق العنوان لقوة الشفاء.

ويمكن أيضًا استخدام عقلك الباطن فى مساعدة شفاء الآخرين (بإذن الله) وهذا ما يسمى بالعلاج الغائب اللاموجود.

إليكم هذه الحادثة والتى حدثت معى شخصياً (توضح لكم كيفية استخدام عقلكم الباطن فى شفاء الآخرين) فى إحدى المرات حدث لصديقتى حادث قوى أدى إلى اصابتها بشلل نصفى وقال الأطباء إنها ستكون هكذا بقية حياتها، (وقتها كنت قد قرأت عن قدرة عقلى الباطن فى شفاء الآخرين) كان الجميع يدعو لها بالشفاء، ثم اتفقت مع مجموعة من الصديقات أن نستخدم قوة عقولنا الباطنة فى إرسال افكارنا الايجابية إليها لعلنا ننجح فى هذه التجربة، وفعلا فى كل يوم كنا ندعو لها فى كل وقت وخصوصا فى سجودنا ونفكر بأنها ستمشى من جديد، وانها ستشفى بإذن الله، لم نحزن حتى لا نرسل هذه الأفكار السلبية إليها فنفشل فى استخدام عقلنا الباطن، وبعد شهر حدث شىء لم يتوقعه الجميع، مشت ثلاث خطوات، وبعد ثلاثة أشهر شفيت وبدأت تمشى وها هى بيننا اليوم تمشى بعد أن كانت مقعدة.

تعلموا استخدام عقلكم الباطن فى مساعدة شفاء الآخرين (بإذن الله) فالشفاء بيد الله وحده ولكن هناك طاقات فى الانسان امده الله بها ليستغلها.

عندما تدعون لمريض وتفكرون به عليكم تهدئوا وبعدها ابعثوا بأفكاركم الايجابية عن الصحة والحيوية فى عقلكم الباطن إلى العقل الباطن لمرضاكم.

عندما افكر فى قدرة هذا العقل الباطن وفى الانسان وما اعطاه الله من قدرات ازيد ايماناً، وتسبيحاً لله عز وجل، فسبحان الله جلت قدرته، لو كل شخص منا عرف ذاته وما اعطاه الله من نعم لما ترك اليأس والحزن يتخلخل داخله.

لقد دمجت نقطتين مع بعضهما البعض فى المحاضرة السابقة وهما قدرة عقلكم الباطن على المعجزات ودور العقل فى الشفاء، والان سنبدأ بنقطة جديدة.

طرق عملية فى الشفاء عن طريق العقل الباطن:

إن عقلكم لديه طريقة فى ادارة وسيطرة وتوجيه حياتكم، مثل المهندس الذى لديه طريقة لبناء بيت أو جسر، عليكم أن تدركوا أن تلك الطرق والوسائل هى أمور أولية أساسية.

فهناك طرق ووسائل تتحقق من آخلال آمالكم ورغباتكم، واذا تحققت فهناك وسيلة قد استخدمت لتحقيقها، وهذه الوسيلة المستخدمة هى وسيلة علمية:

سوف اتحدث عن طرق علمية تنمى وتغذى حياتكم، ويمكنك استخدامها للوصول إلى النتيجة المطلوبة.

١ ـ طريقة سريعة لتلقيح عقلكم الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعى، وتتحقق هذه الطريقة على أحسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير فى الحلم.

عليكم أن تفكروا بهدوء فيما تريدونه وشاهدوه، وسيتحقق سريعاً، سأعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة.

كان هناك فتاة اصيبت باحتقان فى الحلق وكحة، واعلنت بثبات وتكرار فى نفسها وقالت (الاحتقان يزول الان، اننى اتخلص من الاحتقان) وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن.

هذه الطريقة جربتها شخصيا أكثر من مرة وفعلا نتائجها سريعة ورائعة، أعزائى استخدمواهذه الطريقة فهى حقاً فعالة.

ملاحظة: سأذكر كل طريقة على حدى حتى تفهموا كل طريقة بشكل جيد، وتطبقونها.

٢ ـ طريقة التخيل

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها فى عقلكم هى أن تتخيلوا هذه الفكرة، وان تروها بشكل نشط فى حياتكم كما لو كانت شيئا محسوسا، وفى يوم ما ستظهر هذه الفكرة فى عالمكم المحسوس (الخارجى)، إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية فى عقلكم

هذه الطريقة فى التفكير تشكل انطباعات فى عقلكم وهذه الانطباعات تظهر للعيان كحقائق وخبرات فى حياتكم..

سأذكر لكم مثال بسيط على هذه الطريقة من تجاربى الشخصية.

فترة من الفترات كنت طريح الفراش لمدة عشرة ايام بسبب برودة الجو وتغيره، لم اكن استطيع النهوض من السرير، فقررت انى انهض واسير وامارس حياتى اليومية وكأن ليس بى شىء، جلست مسترخ ثم تنفست ثلاث مرات بهدوء، وتخيلت نفسى انى امشى فى ارجاء البيت، وفى حديقتنا، وذهبت إلى زيارة خالاتى والاهم من كل هذا لست مريضًا، وفعلا احسست بأن فكرة سيطرت على، وبعد دقيقتين نهضت من السرير، فى البداية احسست بالتعب والارهاق وعدم قدرتى على المشى، ولكن عندما خرجت من غرفتى كنت اقول لنفسى (خرجت من غرفتى اذا استطيع المتابعة) (لست مريضة) ومن هذه العبارات كنت احاول تطبيق الفكرة التى فى عقلى، وفعلا تمشيت فى البداية فى ارجاء البيت ثم خرجت للحديقة قليلا، بعدها ذهبت اصلى ركعتين شكر لله على نعمة الصحة والعافية ونعمه الكثيرة، وبعد ساعة انخفضت درجة حرارة جسمى واصبحت بالمعدل الطبيعى، وبعد خمس ساعات ذهبت لزيارة إحدى خالاتى القريبات من منزلنا لمدة ربع ساعة، ثم رجعت للمنزل، وبعد نصف ساعة خف الاحتقان، وفى اليوم التالى شعرت بقليل من الارهاق ولكنى بأفضل حال،، فتناسيت المرض ومارست حياتى اليومية وفى اليوم الذى بعده كنت بكامل نشاطى، وكأنى لم اصب بالمرض فى الفترة السابقة.

اذاً أعزائى، اذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم أن تهدئوا من سرعة عقلكم الواعى لكى يتيح لكم إمكانية تقديم افكاركم إلى عقلكم الباطن عن طريق الاسترخاء وتنفسكم ببطىء ثم التخيل، فبعدها ستطلقون سراح الصورة الكامنة التى تخيلتموها.

عقلكم الباطن يميل إلى الحياة:

إن عقلكم الباطن هو الذى يجعلكم تحققون الكثير من الامانى التى تحلمون بالوصول إليها، فهو يجعلكم تتقدمون، وتتفوقون، وتصلون إلى اعلى الدرجات، وايضا كثير من الدوافع ومنها دافع الحب ودافع انقاذ حياة الآخرين يأتى من أعماق عقلكم الباطن.

كيف يتداخل الانسان مع مبدأ الانسجام الداخلى؟

ان الذين تأكدونه بعقلكم الواعى وتشعرون به كحقيقة، يعرض فى عقلكم وجسدكم وعلاقاتكم، لذا دائما أكدوا الخير وادخلوا فى سعادة الحياة.

ولكى تفكرون تفكير صحيح وعلمى يجب أن تعرفوا الحقيقة (التى تأكدونها فى عقلكم الواعى وتشعرون بها)، ولكى تعرفوا الحقيقة عليكم أن تكونوا منسجمين مع قوة عقلكم الباطن التى تتحرك دائما فى اتجاه الحياة.

وكل فكر أو عمل لا يكون منسجما، سواء عن جهل أو قصد سيؤدى إلى تنافر وخلاف فى جميع الانواع.

بمعنى أن الافكار التى يحاول أن يدخلها فى عقله الباطن تختلف عن الحقيقة التى يشعر بها الشخص فيحدث تناقض وبالتالى لن يعمل العقل الباطن بالشكل المطلوب.

سأحكى لكم قصة توضح حديثى السابق، كان هناك قرية، يعيش فيها الكثير من الفقراء، الكل يعيش فيها بشقاء وتعب، الكل يشعر بالحزن واليأس والملل، الا شخص واحد رغم فقره الشديد إلا انه أسعد شخص فى القرية، لم يعرفوا سبب سعادته رغم انه لا يملك شىء يسعده، فى

يوم من الايام قرر مجموعة من اهالى القرية أن يكشفوا سر سعادته، فأخبروه انهم سيزورونه فى المساء، فرحب بهم وبزيارتهم، وعند المساء استقبلهم بابتسامته المشرقة، فعندما دخلوا بيته صعقوا!! كان بيته خرابة، ابوابه الخشبية محطمة، لا يوجد داخل المنزل سوى بطانية ووكأس وبعض الادوات التى لا تنفع، فعندها سألوه عن سبب سعادته وهو لا يملك شيئا، اجابهم: السعادة نابعة من داخل الانسان، اذا اردت السعادة ابحثوا عنها فى داخلكم!

كل انسان قوة رهيبة فى داخله الا انه لا يعرفها وبالتالى لا يحسن التصرف معها، وتعرف هذه القوة بـ زقوة العقل الباطنس الا أن استغلاله الامثل من شخص لآخر يختلف بين الناس مما يجعله عند البعض اكثر فاعلية بينما عند آخرين لا يعنى شيئا.

عندما نجول مع الدكتور: جوزيف ميرفى الذى ألف كتاب زقوة عقلك الباطنس والذى طبع منه اكثر من مليون نسخة وترجم الى عدة لغات عالمية فعندئذٍ ستكون صورة ما نتحدث عنه واضحة لمن يبحث عن هذه القوة.

ان التعرف على هذه القوة الخارقة التى تستطيع بفعل قوتها أن تكون المعجزة الفاعلة للعقل الباطن وان تشفيك من المرض وتعطيك الحيوية والقوة من جديد، وبتعلمك اياها تعرف كيف تستفيد من قوتك الداخلية، وسوف تخرج من باب سجن الخوف، لتدخل باب الحرية الرائعة.

عجائب وطرائف:

أن عقلك لديه طريقة فى ادارة وسيطرة وتوجيه حياتك.يجب أن تتحرك هذه الامال والرغبات لتحقيق شيئ ما فى حياتك.

طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبك كما هو مرسل من عقلك الواعى ؛ وتتحقق هذه الطريقة على احسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير الحالم.اعلم أن عقلك الباطن فيه ذكاء لا حدود له وقدرة مطلقة.عليك أن تفكر بهدوء فيما تريده وشاهده وهو يتحقق من هذه اللحظة وصاعدا.

عقلك الباطن يقبل برنامج عملك:

أن أكثر الأنشطة الأساسية بعيدة الأثر فى حياتك هو ما تقوم ببنائه وتشييده فى عقلك خلال كل ساعة من أوقات يقظتك.ان حديثك النفسى الى عقلك حديث صامت وغير مرئى مع ذلك هو حقيقى.انك تقوم ببناء بيتك العقلى طوال الوقت ؛ وتعد فكرتك وتصورك العقلى برنامج عملك ولديك ساعة بساعة ولحظة بلحظة القدرة على بناء صحة متألقة ونجاح وسعادة بواسطة الأفكار التى تعتمل فى عقلك والمعتقدات التى تقبلها والمشاهد التى تعيد الاستماع إليها فى الأستوديو الخفى فى عقلك الباطن.

ضع خطة وبرنامج عمل جديد وأسرع فى البناء فى هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة والانسجام والسعادة والخير فى اللحظة الحالية ومن خلال سعيك وراء هذه الأشياء وتشييدها ؛ فإن عقلك الباطن سيتقبل برنامج عملك ويشرع فى تحقيق كل هذه الاشياء.

طريقة الفيلم السينمائى العقلى:

يقول الصينيون "الصورة تساوى ألف كلمة: ويشدد وليم جيمس عالم النفس على أن الحقيقة هى أن العقل الباطن يحدث اى صورة التقطها العقل الواعى وساندتها الثقة.

عليك أن تسترخى وتخيل الصورة التى ترغبها وتصرف كما لو كان الانر واقعاً ومحسوساً وسوف يأخذ الغقل الباطن كصورة ذهنية ومن خلال الاحداث الجارية فى اعماق العقل.

ان الصورة العقلية الموجودة فى العقل وتدعمها الثقة سوف تحدث فى عالم الواقع.

كيفية التواصل مع العقل الباطن:

١ ـ ينبغى قبل التواصل مع العقل الباطن تحديد الهدف بوضوح، وبساطة، وبصيغة الحاضر (كأن يكون الهدف زيادة الثقة بالنفس، إزالة شعور سلبى، زيادة الحماس لتحقيق هدف أو عمل معين.....، الرغبة فى إنجاز عمل معين... إلخ) بمعنى عدم إدراج عبارة للمستقبل مثل (سأشعر بالراحة ولكن يقول بدأت أشعر بالراحة) فالأول للمستقبل والثانى للحاضر.

وكذلك عليه أن يحذر من استخدام أدوات النهى لأن العقل الباطن يرفض الضغط والقهر (فلا يقبل أن يبرمج مثلاً لاتستسلم للإحباطات) وأفضل منها أن يبرمج (أنا واثق من نفسى، أقاوم الإحباطات... إلخ)

ولكن لا يعنى ذلك أنه يرفض كل الرسائل المبدوءة بالنهى، بدليل قبولنا للمنهيات الواردة فى القرآن والسنة لأنها لا تشعرنا بالضغط والقهر. ولكنه يرفض فقط ما يشعره بالضغط والقهر.

٢ ـ يستحسن كتابة الهدف المراد برمجته فى العقل الباطن وكتابة أسباب قوية وعديدة تدفع الشخص لتحقيق ذلك الهدف.

٣ ـ قراءة الهدف وأسبابه باستمرار حتى يألفها العقل الواعى ومن ثم ينقلها للعقل اللاواعى وبالتكرار يتم برمجته فى العقل اللاواعى.

٤ ـ يكون التواصل مع العقل الباطن بإحدى الطرق الآتية:

- الاسترخاء التام باستخدام التنفس العميق المساعد على الاسترخاء (شهيق قصير من الأنف، ثم إبقاء الأكسجين لفترة قصيرة داخل الجسم، يتبعه زفير طويل من الفم مع إعطاء الجسم إيحاء بالاسترخاء تدريجياً) وبعد الوصول لتلك المرحلة يستطيع الإنسان أن يُرسل ما شاء من رسائل لعقله الباطن بشرط أن تكون الرسائل مرتبطة بمشاعر قوية ويقين بتحقق الهدف وبعبارات متكررة وتأكيدات لغوية إيجابية فى صيغة الحاضر (كأن يقول أنا إنسان ناجح، أحقق أهدافى دوماً)، إذا أراد أن يكون إنساناً ناجحاً، ولا يستخدم عبارات مثل سأصبح إنساناً ناجحاً.. وهكذا.
- التخيل الإبتكارى بأنه حقق كل أهدافه مع وجود مشاعر كافية بإمكانية التحقيق على أن يكون ذلك وهو فى حال الإسترخاء أيضاً.
- التأمل الذاتى وهذا أمرٌ يحتاج إلى تدريب مُستمر حتى يصل الإنسان لمرحلة القدرة على التركيز فى الفراغ أو التفكير فى لاشىء وهو من الصعوبة بمكان، ومتى استطاع الإنسان الوصول لمرحلة التأمل الذاتى، يكون قادراً على الاتصال بعقله الباطن بسهولة وهو ما يفعله الحكماء ودارسى علم اليوغا.
- التنويم بالإيحاء حيث يمكن بسهولة كبيرة بث الرسائل الإيجابية المطلوبة للشخص المُنوّم، وذلك عن طريق التواصل

مع عقله الباطن بشرط أن يوافق الشخص على مبدأ التنويم ويعرف الغرض منه حقيقةً: التواصل مع العقل الباطن تصنع لنا الشيء الكثير، وتغير حياة الإنسان بطريقة رائعة، وهذه دعوة أوجهها للجميع للاستفادة من تلك القوة الهائلة.

■ ■ ■

10

هندسة العقل البشري

(الدماغ) فى الإنسان الذى يمتاز عن باقى المخلوقات الحية الأخرى بنمط التفكير والذكاء والإبداع.

إن كل ما يميز الإنسان فى ابتكاراته وانجازاته تكمن فى نظام أداء التفكير.حيث أن الانجازات الراقية للإنسان تكمن فى الأفكار ولو الأفكار الصالحة لانهارت البشرية منذ زمن بعيد.لذلك ومنذ زمن انكب العلماء على دراسة الدماغ الذى هو مركز التفكير، والعناية فى فهم أوسع وأدق لأداء الدماغ وفى الأسباب التى تميز المفكرين والمبدعين من جانب.ومن جانب آخر يدرس العلماء على مختلف التخصصات جوانب الأمراض والمؤثرات السلبية التى تؤدى إلى إصابة الفكر أو الدماغ بالإمراض النفسية والعضوية على حد سواء.

لذا فإن أول اهتمام يسعى إليه العلماء لتحسين أداء عمل الإنسان هو الاهتمام بتحسين منظومة الفكر الذى هو حجر الأساس فى التنمية البشرية على جميع المستويات.

لذا جاء هذا العلم مطور ومحسن للإفادة فى فهم أعمق لنظام عمل الدماغ وأسلوب لطيف لمعالجة مستويات الفكر السلبى الذى يولد العديد من الأمراض المختلفة.

حيث نبدأ أولاً فى مستوى الوعى الذى هو البداية التى تتكون فيه الأفكار.

فالعقل الواعى الذى أنت تديره وتنتبه وتركز به على الأشياء سيكون سببا فى برمجة عقلك الباطنى الذى سوف نتكلم عنه لاحقا بشكل أوسع والذى تتكون فيه البرامج والسلوك والطباع.

وفيما أنت تدير عملية التفكير والبحث عن الأشياء وتلوذ بانتباهك وتركيزك بمحض اختيارك تكون تدير عملية صناعة البرامج الباطنية وتنشئ الملفات والعادات والسلوك بعلم أو دون قصد فى صناعة ذاتك.وبالتالى ستتولد الانطباعات والسلوكيات الخاصة بك وتبرز إلى الخارج بشكل أو بآخر.

فان كان ما ينتبه إليه فكرك وتحركه فى الاتجاه السلبى فإن مخزونك الداخلى سيتشبع بتلك الملفات السلبية والتى على مر الأيام سيطرحه عقلك الباطنى ويبرزه فى السلوك أو بشكل مخلفات أمراض نفسية أو عضوية وسيقود عقلك الباطنى لاحقا مسيرة المشاعر بشكل مخاوف وأدانى وحسرة ومفاهيم سلبية.

إذا أنت من يقود بوعى عملية البرمجة الداخلية التى تبنى فيها نفسك.

إن السلوك السلبى ناتج من مجموعة من اهتماماتك وإدارتك الشخصية تماما وإذا صح التعبير كما نحمل كميرة الفيديو ونصور ونسجل بإرادتنا كل مانريد،

وبالتالى وعند عرض ما خزناه فى فلم الكاميرا سيكون مطابق تماما لما أردنا الحصول عليه.

هذا بعض التشبيه إذا صح لنا التعبير فأنت تدير عملية التصوير والتخزين وعقلك الباطنى فيما بعد سيكون فيه عملية الإنتاج والعرض إلى الخارج مرة أخرى.

إن عقلك الواعى عبارة عن مجسات رائعة فأنت تمتلك الحواس الخمس التى تشمل السمع والرؤيا والشم والتذوق والاستشعار أو اللمس.

وهذه الحواس تعمل عند الولادة بشكل منفصل وإرادى وفطرى إلى كل ما هو نافع وجيد وتنبذ كل ما هو ضار وغير مفيد فالطفل فى أيامه الأولى يرفض كل طعام إلا حليب أمه وتراه يتقيأ ويأبى أن يتناول أى طعام آخر أى بمعنى أخر هو فطرى بتوجهه إلى المنفعة.

وعندما يسمع الطفل أو يرى أى مكروه تراه يبكى ويصرخ

ولكن فيما بعد ستجد أن فكر الغير من ذريته يقوده إلى عالم أخر جديد ومنحنى مختلف تماما فى الأفكار والسلوك لذا نرى فيما بعد كيف تنتج الأمراض العضوية والنفسية فى الطفل.

فالأم تريد طفلها بأحسن ما يكون وسيقودها فكرها الخاص الذى ربما محمل بالأفكار السلبية بإطعامه كل ما يخطر على البال من كل ما يناسب أو لا يناسب وضعه كطفل ومن لباس وعطور وصوابين المحملة بالكثير من المواد الكيميائية فتبدأ مشاكل التحسس والاضطرابات التى تجعله فى مكان بعيد عن الاختيار الطبيعى.

وفيما يكبر الطفل شيئا فشيئا سيعتاد على هذه المسالك الخاطئة حيث تصبح برامج عقلية باطنية مدفوعة بمخزون هائل من البرامج والسلوكيات السلبية التى حصل عليها من خلال التنشئة. وفيما يكبر سنة بعد سنة ستكبر هذه البرامج، ويصطحبها معه الشاب المراهق ويغذيها

بقناعات أخرى من فكره وتوجهات وعيه وإيمانه بالأفكار الأخرى وتبدأ مراحل أخرى من الحياة.

مبادئ التعلم

- كل إنسان يملك مقومات النجاح وعليه البحث عن أسباب النجاح.
- حتى تكون إنسان ناجح عليك أن تبنى فكرة النجاح على المستوى الباطنى وتقتنع بها.
- الفرق بين الإنسان الايجابى والإنسان السلبى تكمن فى الرؤيا والتصور الشخصى لما نريد أن نكون عليه.
- إن العالم الذى يحيط بنا من بيئة وأشخاص يمكن أن نراه ونتصل به على نحو مفاهيمنا الداخلية وبالشكل الذى نريده بصورة ايجابية أو سلبية (فالعالم الذى حولنا لايضيق إنما صدورنا هى التى تضيق).
- أن أردت أن تغير العالم الذى حولك عليك أن تبدأ بنفسك أولا.
- وان أردت أن تتصل بالأخريين بشكل ناجح عليك أن تتصل بنفسك أولا.
- إن خارطة العالم لم ولن تتغير إنما نحن نرها بإشكال ومفاهيم مختلفة كل منا حسب منظاره الداخلى أو الخاص.
- إن خارطة العالم يمكن أن تتغير فى حال غيرنا رؤيتنا على نحو ايجابى.
- إن أردت إن تكون ايجابيا وناجحا عليك أن تنظر وتتعلم كيف فعل الناجحون.
- إن الفشل مصطلح لا معنى له فى عالم يفيض بالتجارب والخبرات.

- إن الفشل مصطلح موجود داخل النفوس العاجزة فقط والتى لا تريد أن تمتلك السعادة والتغير.

مكاسب التعلم:

١ - أن أؤمن بما تعلمته.

٢ - أن أطبق ما تعلمته.

٣ - أن انقل ما تعلمته.

هندسة البرامج العقلية

قدرتنا على فهم نظام أداء الدماغ يجعلنا فى مكان اكبر قدرة فى ضبط ومعالجة الأمور نحو الأفضل.

علم وفن وتقنية

الهندسة: بناء وتهذيب وهندسة الأفكار على نحو ايجابى.

البرمجة: إعداد برامج مدروسة نحو التغير الايجابى.

العقلية: الدراسات العقلية الفكرية (نظم وأدوات الدماغ).

تشير إلى مجموعة من النظم الفكرية التى تمكن استخدامها من تغيير مجموعة من الأفكار والسلوكيات السلبية الناتجة من الخبرات والتجارب التى تؤثر على حياتنا وحياة الأخر والبيئة المحيطة وتهذيب محتويات ملفات العقل على نحو ايجابى.

معنى البرمجة:البرامج الفكرية الذكية لتشكيل الفكر من جديد ومحاولة تهذيب الأفكار السلبية ببناء أفكار ايجابية.

الهندسة: بناء فكرى برمجى يمكن من تهذيب الأفكار السلبية بتعديل أو ضبط مفهومها من حيث الإدراك والمحتوى والمصطلح.

علم الهندسة العقلية يتلخص فى التالى:

- استكشاف العالم الداخلى للإنسان لفهم أعمق وأدق.
- فهم ودراسة العمل الفكرى على نظامين نظام وأداء العقل الواعى والعقل الباطنى.
- التأثير الناتج من الأداء العقلى السلبى والايجابى.
- إعداد برامج فكرية ذكية على سبيل هندسة ومعالجة وحماية الإنسان من نواتج الأفكار السلبية.
- فهم وإصلاح السلوك الإنسانى نحو الشكل الايجابى كونه احد نواتج الفكر والانطباع.
- الوصول إلى مجتمعات قادرة على التسامح وحب الإنسانية والتعايش الجماعى والدعوة إلى الإصلاح الفكرى على أسس فهم وتطبيق مبادئ البرامج الايجابية الفكرية.
- إيجاد إطار عام للتميز والإبداع من خلال الفكر الايجابى.

غير فكرك غير حياتك

تمكن دراسة هندسة البرامج العقلية من:

١ - التعرف على عالم الإنسان الداخلى وطاقاته اللامتناهية والكشف عن بعض الإبداع والتميز فى العقل البشرى.

٢ - المهارة فى استخدام هذه الطاقات فى مجال التغيير الايجابى والإبداع الإنسانى.

٣ - تغير السلوك والعادات السلبية بواسطة الفكر الذاتى وإيجاد الحلول الكافية لجميع المشاكل الإنسانية.

٤ التـأثيـر الذاتى على إنتـاج الفكر الايجـابى (للتـأثيـر على الطبـاع والسلوك) وإخماد المؤثرات السلبية وتغيرها.

٥ ـ تطوير تقنيات مبنية على سهولة الاستخدام والتطبيق.

٦ ـ تهذيب الملفات والبرامج العقلية السلبية على نحو ايجابى.

٧ ـ الحاجة الإنسانية الملحة للتعايش الايجابى مع الأخر والعمل بذكاء إلى السمو والترقى.

تفعيل القدرات الذهنية

١ ـ التمارين الذهنية:

هناك العـديد من الأدلة العلمـية التى تؤكد أن لاستـخدام الدمـاغ مفعولا اكيدا فى الحفاظ على القدرات الذهنيه، وهنا تنطبق مقولة "استخدمه والا فستفقده".

ويؤكد احد الباحثين أن الاشخاص الذين يقرأون ويحلون الكلمات المتقاطعه ويشاركون فى الألعاب التى تتطلب مهارة ذهنيه يحافظون على قدراتهم الذهنيه وتنخفض لديهم امكانية تدهور هذه القدرات وكانت دراسة امريكيه حديثه قد اظهرت أن الانشطة المسلية التى تحفز الفرد ذهنيا تخفف من امكانية اصابته بمرض الزهايمر و"العته"، ويعلق سمول قائلا: أن الالعاب والاحاجى والانشطة الذهنية الاخرى يجب أن تكون ممتعه ومثيره ولا تشكل تحديا صارخا لقدرات الفرد، فالمطلوب هو تدريب الدماغ وليس تعريضه للإجهاد والتوتر.

يمكنك استخدام تقنيات سهله لتدريب دماغك مثل تقنية "انظر، التقط صورة ذهنية، ابتكرصلة الوصل".

ركز انتباهك على ماتحاول أن تتذكره، شكل صورة ذهنية له ثم قم بإستحضار هذه الصورة كلما رأيت الشيءاو الشخص موضوع التذكر.

٢ ـ التمارين البدنية:

تؤكد الإحصاءات أن الأشخاص النشيطين بدنيا يكونون اقل عرضة للإصابة بتدهور القدرات الذهنية.

يقول احد الباحثين، أن ما يفيد القلب يفيد الدماغ ايضا، فالرياضة تزيد من انسياب الدم الى الدماغ وتقوى الجهاز المناعى، وكانت دراسة حديثه أيضًا نشرتها مجلة "رابطة الطب الأميركيه" قداظهرت أن النساء المسنات اللواتى كن يمشين بسرعه غير متعبه مدة ساعه ونصف الساعه على الأقل فى الأسبوع، مدة سنتين، كن يتمتعن بوظائف ذهنيه افضل وبقد اقل من تدهورالقدرات الذهنيه مقارنة بالنساء الأقل نشاطا بدنيا فى الدراسه.وهذا يؤكد الأبحاث التى تشير الى أن اللياقه البدنيه مفيده للذهن مثلما هى مفيده للجسم وينصح بممارسة النشاط البدنى مدة نصف ساعه على الأقل يوميا معظم ايام الأسبوع، ويجب أن يؤدى هذا النشاط الى تسارع ضربات القلب، واذاتعذر تخصيص نصف ساعه للرياضه يوميا.

يمكن تقسيمه الى ثلاث فترات متقطعه طول كل منهما عشر دقائق، ومن المفيد أن يكون النشاط البدنى الذى تقوم به ممتعا فهذا يزيد من امكانية المواظبه على القيام به.

٣ ـ التخفيف من الاجهاد النفسى:

تقول جونزاليس "اختصاصية علاج طبيعى" أن الاجهاد التفسى يؤثر فينا بطرق عديده منها انه يؤثر فى الغدد الدرقيه التى تؤدى وظائف

مختلفه من بينها انتاج الادرينالين وعندما نرهق انفسنا نرهق غددنا الدرقيه ويؤثر ذلك سلبا فى الكبد والدماغ.من جهة ثانيه فإن الجسم يفرز هرمون الكورتيزول عندما يتعرض للضغوط والتوترات وهذا الهرمون يجعل من الدماغ مكبا للمواد السامه ويقتل الملايين من خلاياه، ومع تقدمنا فى السن تزداد صعوبة ايقاف استجابات الجسم فى مواجهة الضغوط النفسيه، افضل طريقه للتخفيف من الاجهاد النفسى هى القيام بما يريحك سواء اكان ذلك عن طريق الطبخ ام قراءة كتاب ام ممارسة اليوجا، كذلك فإن تخصيص عشر دقائق فى اليوم تقضيها وحدك يمكن أن يساعدك على تبديد التوتر.

حاول أن تسترخى خلال هذه الدقائق والجلوس بسكون وترديد كلمة ذات معنى مثل "سلام"

ويقول خالصا "مدير المؤسسه الاميركيه للوقايه من الزهايمر" أن التأمل، التدليك، والتحليل، تفيد فى خقض مستويات الكورتيزول وتسهم فى تغيير فيزيولوجيا الجسم.

اشحن دماغك

من المعلوم أن أنواع الذكاء لدى الإنسان ستة أنواع:

- ذكاء لغوى - يشمل عالم الكلمات: الحديث، الكتابة، القراءة، حتى الاستماع.

- ذكاء بصرى - يشمل عالم المشهد والرؤية.

- ذكاء منطقى - يشمل عالم المنطق والتفكير الواعى وأوجه معينة لحل المشكلة.

- ذكاء إبداعى - يشمل عالم الأصالة والابتكار والبصيرة وابتكار أفكار جديدة.

- ذكاء بدنى - يشمل عالم الجسم والتنسيق، البراعة واكتساب المهارات البدنية.

- ذكاء عاطفى - يشمل عالم المشاعر، مشاعر الشخص ومشاعر الآخرين كما يشمل علاقة الشخص بذاته وعلاقته مع الآخرين.

ستكون سلسلة نتابع فيها الحديث فى كل حلقة عن نوع واحد من أنواع الذكاء التى ذكرناها آنفا.. بشكل مختصر ومن ثم نضع اختبارا يطبقه كل واحد منا على نفسه حتى يعلم قدر ذكاءه فى كل نوع من أنواع الذكاء ثم لا يقف مكتوف اليدين..بل يحاول جاهدا على تطوير نفسه فكلنا لدينا قصور فى كثير من أنواع الذكاء الستة.

اولاً: الذكاء اللغوى.. ويعرف بالذكاء اللفظى والكلامى"هو النظام العقلى المسؤول عن كل شىء يتعلق بالكلمات فهو يمكنك من تذكرها وفهمها والتفكير فيها والتحدث بها وقراءتها وكتابتها.

هذا عمل ذهنى خارق كما أن الذكاء اللفظى يستحوذ على عدد كبير جدا من حجم خلايا المخ ولا عجب فهو الملكة التى نستدعيها لنستخدمها بصفة مستمرة طوال يومنا وتلعب دورا حيويا فى ضمان تقدمك على المستويين الشخصى والمهنى وكل حوار أو صدام أو لقاء أو مؤتمر يعتمد على ذكائك الكلامى سواء كنت مستمعا أو متحدثا وكالعادة فنحن نعتمد على أقل من الربع من ذكائنا اللفظى حتى هؤلاء الذين يوظفون ذكاءهم الكلامى بشكل مستمر كالكتاب والمعلقين على الأخبار نادرا ما يعتمدون على نصف حاصل ذكائهم اللفظى.

يساعدك الاختبار الافتراضى التالى على تحديد مستوى ذكائك اللفظى ولكن لا تدع اليأس يعتريك إذا ما تسم مستواه بالضعف إذ ستتعلم إن اتبعت بعض البرامج فى هذا الشأن بعضا من التقنيات الفاعلة البسيطة التى تعمل على ترسيخ قدراتك اللفظية حتى وإن لم يكن لديك كم وفير من الألفاظ فلا زلت أنصحك بالقيام بتدريب يومى كمنشط لذاكرتك ليس من شأنه فقط شحذ مهاراتك من خلال الكلمات بل تنبهك أيضا إلى كيفية استغلالها والاستفادة منها بشكل جديد.

للتعرف على اختبار ذكائك اللفظى انظر إلى الجمل التالية أتنطبق عليك، فهل تراك:

- تهتم بالألفاظ أكثر من الصور والمشاعر؟
- تفضل التلاعب بالألفاظ أثناء الحديث أو الكتابة كالتواءات اللسان والإيقاعات السخيفة وازدواج المعانى والجناس والتورية؟
- تحصل على درجات أفضل فى اللغة العربية والتاريخ من الرياضيات والعلوم؟
- تحتفظ معك بجريدة أو مفكرة باستمرار؟
- تستمتع بالمناقشة المثمرة وتبادل وجهات النظر؟
- تجد متعة فى سرد النوادر وتأليف الطرائف والنكات السمجة؟
- تحمل معك مفكرة أو جهاز تسجيل يلازمانك دائما بغية تسجيل الأفكار الهامة؟
- تستمع للكتب المقروءة أثناء القيادة (المواد العلمية المسجلة)
- تعكف عادة على قراءة المجلات أو الجرائد أو الكتب؟

- تستمتع بإلقاء المقدمة التمهيدية أثناء اجتماعات الشركات والعروض التجارية والندوات؟
- تضطر للمكوث - بغرف الانتظار - لقراءة ما يكتب على صناديق الغلة أو إرشادات علب الحساء أو المجلات القديمة؟
- تعتبر كتابة التقارير والمقالات والكراسات والمذكرات محببة إلى نفسك؟
- يعتريك شعور بالفضول إزاء كشف بعض الأمور كمعانى وأصول بعض الكلمات أو الجمل أو الأسماء أو المصطلحات العامة؟
- تستمع إلى الكلمات التى أنت بصدد التفكير فيها قبل نطقها؟
- تشعر بالبهجة عند استخدامك للأصوات والإيقاعات وتنوين الكلمات والعديد من الألفاظ مثلما يشعر الآخرون بالبهجة؟ وقت الأصيل أو عند النظر من أعلى الجبال؟
- تستمتع بالذهاب لورش العمل أو الندوات أو المحاضرات بصحبة متحدث لبق؟
- تقضى بعض الوقت فى ممارسة ألعاب كلامية كلعبة تجميع الكلمات ولعبة والجلاد(هانق مان) وتقليب الكلمات وكلمة السر؟
- تجد نفسك كفئا فى قواعد اللغة العربية أكثر من أى شخص آخر تعرفه؟
- تشتاق لكتابة الشعر أو المسرحيات أو قصص قصيرة أو الروايات أو القصص الواقعية؟
- تقضى وقتا فى استخدام برنامج إعداد الكلمة والبحث عبر الانترنت؟

تقدير الدرجات:

قم بترقيم الخانات التى تأكدت من انطباقها عليك فإذا كان تقدير مجموع درجاتك بتراوح ما بين (١ ـ ٤) فإنك لم تستغل قدراتك اللفظية على نطاق واسع(وتحتاج إلى تمارين كثيرة وتدريب مكثف للوصول إلى الحد المقبول).

وإذا تراوح تقدير درجاتك ما بين(٥ ـ ١١) فأنت لا تستفيد حتى من نصف نسبة ذكائك اللفظى(وتحتاج إلى اهتمام أكثر بالتمارين وزيادة قدراتك اللفظية).

أما إذا تراوح ما بين (١٢ ـ ١٦) فأنت تتمتع بنسبة ذكاء لفظية عالية تؤهلك للاستمتاع بالتحدث والكتابة والقراءة والقيام بالألعاب الكلامية ولكن لا يزال المجال متسعا لمزيد من التطور لذا نم قدراتك اللفظية حتى منتهاها.

وأما إذا تراوح ما بين(١٧ ـ ٢٠) فقد بلغت الذروة وربما تكسب قوت يومك من خلال عملك مستعينا بقدراتك اللفظية العالية التى تدعم من مستواك ولن تكون بحاجة إلى إجراء أى تمارين ألا لمجرد التسلية أو المحافظة على ما اكتسبته.

المهارات والملكات الذهنية:

كثير من الأحيان قد ينسى المرء موعدا مهما، أو يمكن أن يقابل شخصا ما دون أن يتذكر اسمه أو أين قابله ذات مرة، ومثل هذه المواقف كثيرا ما تحدث وتسبب الإحراج للإنسان، وهى ليست مؤشرا مرضيا ولكنها حالة عابرة قد تحدث لأى واحد منا لأسباب عديدة، فالمشاغل

كثيرة والوقت يلاحقنا ونحن نتربص فى مكاننا. وللخروج من مثل هذه المآزق ينصح خبراء الصحة العامة والنفسية باتباع الإرشادات التالية:

- نشط ذهنك: لتنشيط الذهن ينصح بالقراءة ومطالعة الصحف والكتب والعمل على استذكار ما استخلصه المرء من القراءة، وينصح بالتقليل من المدة التى يمضيها الإنسان بحالة سلبية جالسا أمام التلفزيون إذ يمكن الاستعاضة عن ذلك بالمطالعة أو ممارسة الهوايات المختلفة والعمل على جهاز الكمبيوتر وتنسيق الزهور وغير ذلك من الهوايات المحببة للإنسان.

- تناول الغذاء المتنوع: ينصح بتناول الغذاء الصحى المتنوع الذى يمد الجسم باحتياجاته المختلفة، وبشكل أساسى مضادات الأكسدة كفيتامينات "إى. آ. سى إضافة إلى الزنك والسيلنيوم التى تقى الخلايا من الأذيات التى تصيبها من جراء نشاط الجزيئات الحرة، وبذلك يمكن لهذه العناصر أن تحافظ على صحة وحيوية الجسم.

- تمتع بنوم صحى: يعتبر النوم بمثابة المصفاة التى تنقى الجسم والنفس من الشوائب والهموم، ولهذا ينبغى أن يحرص المرء على النوم لساعات كافية ليلا. من أجل أن يستعيد الجسم توازنه المفقود، فاللعب وقلة النوم والتوتر وغير ذلك من العوامل التى تؤثر على القدرات الذهنية ووظائف الدماغ.

- استرح واسترخى قليلا: ينصح بالاسترخاء قليلا كلما سنحت الفرصة بذلك من أجل المحافظة على الصحة والحيوية.

- تجنب التوتر: يعتبر التوتر من أهم وألد أعداء الجسم، لهذا ينصح بالابتعاء عن كافة مصادر التوتر والانفعالات والعمل على المحافظة على الهدوء وضبط النفس من أجل صحة أفضل.

ـ استخدم الورقة والقلم: مما لا شك فيه أن التنظيم أساس النجاح، وأن الإنسان لكى يكون ناجحا فى مختلف نواحى حياته ينبغى أن يعمل على التخطيط والتنظيم واستخدام المفكرة الورقية أو الإلكترونية لتدوين برنامج عمله والأنشطة التى يقوم بها وما يتطلبه يوميا و لابد من التذكير بأن مفتاح الصحة والنجاح بيد الإنسان، وإذا ما التزم المرء بقواعد الصحة العامة يمكنه أن يحافظ على صحته بعيدا عن المرض والاضطرابات، وأن يتمتع بالحيوية والقدرات الذهنية المميزة التى ترتبط بحيوية الشباب التى لا تنضب لو تم الالتزام بما سبق من إرشادات وبالإضافة إلى ما سبق ينصح أيضا بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم من أجل تنشيط الدورة الدموية فى كامل الجسم بما فى ذلك فى الدماغ الذى يعتبر من الأعضاء الحيوية فى الجسم التى ينبغى المحافظة على سلامتها دوما.

نوع الطعام يؤثر فى القدرات الذهنية للإنسان:

أظهرت عدد من الدراسات للصحة العقلية إن بإمكان الإنسان تحسين قدراته الذهنية ومهاراته العقلية من خلال تغيير بسيط فى نوع الطعام المتناول وأكدت هذه الدراسة وجود علاقة وثيقة بين المزاج والغذاء والشعور والنموالعقلى إلى جانب النمو الجسدى وصحة الجسم وقال الباحثون إن أنواعاً معينة من الأغذية قد تؤثر سلباً أو إيجاباً فى المزاج والصحة العقلية فالشوكولاته والقهوة والبرتقال والسكرومنتجات القمح مثلاً قد تترك أثر طيباً على مزاج بعض الأشخاص فى حين قد تؤثر بصورة سلبية فى الصحة العقلية للبعض الأخرأن الفواكه والخضراوت وجميع الأطعمة المحتوية على الأحماض الذهنية المفيدة مثل أسماك

السردين والتونا والسلمون إضافة إلى اليقطين والجوز تعتبر من الأغذية الضرورية لسلامة الصحة العقلية كما أظهرت دراسة طبية حديثة أن الأطفال فى عمر ثلاثة أعوام الذين كانت أمهاتهم يكثرن فى تناول الأسماك اثناء الحمل سجلوا أداء أفضل فى عدة اختبارات للوظائف الإدراكية من نظرائهم الذين تجنبت امهاتهم المأكولات البحرية وبناء على نتائج الدراسة يقول الباحثون إن من الممكن أن يكون فى الاسماك فوائد أكبر لأذهان الاطفال الرضع اذا كانت امهاتهم قد تناولن اثناء فترة الحمل اغذية بحرية. فالاسماك هى المصدر الغذائى اليومى الرئيس لاحماض اوميغا - ٣ وهى مواد رئيسية للنمو المبكر للمخ.

الميرميـــة

الميرمية هى النبتة التى شربت منها مريم بعد ولادة سيدنا عيسى عليه الصلاة والسلام لذلك سميت مريمية أو ميرمية وتستخدم الميرمية كشراب لذيذ لعلاج أمراض البرد والمعدة والتهاب البلعوم والمجارى التنفسية وما بعد الولادة ولكن دون افراط.وقد أكدت الابحاث أن نبتة الميرمية تلعب دوراً مهماً فى تقوية الخلايا العصبية الدماغية وتأخير الخرف أو العته الدماغى.

وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن هذه النبتة يمكن أ ن تؤخر حدوث مرض الزهايمر، ويمكن تحسين حالة المرضى المصابين جزئياً.وتجدر الاشارة الى أن نبتة الميرمية تستخدم منذ بداية هذا القرن فى المجال الطبى بشكل واسع إذ استخدمها الباحث الروسى كرومسزينكى فى معالجة الألم والتعرق الشديد فى عام ١٩٤٠، أما العلماء الفرنسيون فقد استخدموها فى معالجة التشنج العصبى وتستخدم نبتة الميرمية حالياً

لتقوية الذاكرة وتحسين الاتصالات العصبية الدماغية، وكذلك لمعالجة ضعف البصر والتعب والاكتئاب وبعض الدراسات أشارت إلى أنه يمكن استخدامها فى معالجة الجروح والحروق والاكزيما لكونها تمتلك مواصفات مضادة للالتهاب. وشرب الشاى المصنوع من الميرمية يساعد على شفاء التهاب البلعوم وتحسين صداع الرأس

النوم الجيد يقوى القدرات الذهنية لرضيعك:

أكد فريق من العلماء أن هناك علاقة وثيقة بين النوم العميق للطفل والذاكرة، حيث تبين أن ذاكرة الطفل تكون أقوى وتخزينه للمعلومات أفضل عندما يستغرق فى النوم لساعات طويلة.وأوضحت د.أنيت ديونا سميث رئيسة وحدة النمو الذهنى بمعهد صحة الطفل بلندن أن الطفل عندما يكون مستيقظاً تكون جميع حواسه فى حالة انتباه واستعداد للأحداث الخارجية التى تقع من حوله حتى يقوم مخه باختزانها، وفى أثناء النوم يقوم المخ بتجميع المعلومات لأن هذه الفترة تمكن مخ الطفل من القيام بالأعمال التى يعجز عن استكمالها أثناء اليقظة لذلك يقضى الرضع ثلثى وقتهم فى النوم الذى يجب أن يتم فى جو هادىء ليساعد على نمو المخ والعقل ومع تقدم الطفل فى العمر تقل فترات نومه تدريجيا لكى يظل نومه عميقاً ليساعده على تجميع المعلومات التى تعلمها طوال اليوم وتخزينها لذلك يعتبر النوم عاملا مهما جداً فى تقوية جسم وذاكرة الطفل. فسبحان الله الذى ابدع فى خلق ونظام حياة الانسان

اثر التدخين على القدرات الذهنية:

التدخين بلا شك يؤدى إلى تدهور قدرة المدخن على التفكير بسرعة ودقة، وانخفاض منحنى الذكاء جاء ذلك كنتيجة مفاجئة لدراسة أجريت

أصلا لمعرفة الآثار البعيدة لإدمان الكحول على المخ ومهارات التفكير وعلى عكس ما يشاع بأن التدخين يساعد على التركيز والتيقظ، أظهرت نتائج البحث على عينة من ١٧٢ رجلا أن ضعف الذاكرة وعدم القدرة على حل المشكلات كانا أكثر وضوحا لدى المدخنين. وتعتبر هذه النتائج هى الأولى التى تؤشر على وجود علاقة مباشرة بين التدخين وبين الوظائف العصبية الإدراكية خاصة لدى الرجال المدخنين وشاربى الخمور ووجد الباحثون أن ضعف الذاكرة وعدم القدرة على حل المشكلات كان أكثر وضوحا لدى المدخنين منذ فترة طويلة نسبيا، كما لاحظ الباحثون أن من بين المشاركين المدمنين على الكحول أظهر المدخنون منهم تراجعا فى قدرتهم على التفكير، حتى بعد احتساب أثر تعاطى الكحول أو المخدرات على ذلك. وتبين أيضا وجود صلة بين التدخين وتراجع القدرات الذهنية لدى الرجال المدخنين.

نصائح أخيرة:

- لاأحد يستطيع أن يغضبك أو يحزنك أو يحبطك بدون إذنك
- ما تشعره فى داخلك ليس بسبب ما يحدث حولك وإنما بسبب تحليلك أنت للأمور.
- غير طريقة تحليلك للحدث ستتغير مشاعرك وانفعالاتك عن نفس الحدث.. مثلا..
- مشادة كلامية تؤدى إلى أن الشخص الذى أمامك يؤذى مشاعرك بكلام جارح.
- لا تحلل الأمر بأنه أهانك وانتقص من قدرك فسيكون شعورك الغضب منه ولكن حلل الأمر على أن الشخص يمر بظروف صعبة فى حياته جعلته يقول هذا الكلام فستشعر بالشفقة عليه!!

- تعلم أن تتقبل ما يستحيل تغييره وأن تركز على ما تستطيع التأثير فيه.

- اعلم انه لا يوجد فشل وإنما توجد تجارب فى الحياة.

- هناك أمرين سيجعلوك أكثر حكمة:

الكتب التى تقرؤها والأشخاص الذين تلتقى بهم وتتعامل معهم.

هناك حكم استنبطها من هذه الاقوال:

- بين كل فعل وردة فعل توجد مساحة فى تلك المساحة تتحدد شخصيتك.

- بين زحمة السير وردة فعلك مساحة ستقرر فيها إن كنت ستغضب أو تصبر.

- بين كل سبة أو شتمة من شخص وردة فعلك مساحة ستقرر فيها إن كنت سترد السب أم بالحلم.

- لا تعش حياتك بنظام (أوتوماتيكى) بحيث تكون ردود فعلك هى نفسها التى تعودت عليها منذ الصغر ووسع المساحة (الزمن) بين ما يحدث حولك وبين ردة فعلك.. واستغل تلك اللحظات فى التفكير فى ردة الفعل واجعل قرارك مبنياً على مبادئك وليس على مزاجك أو شهواتك.

الصيانة الدورية للقدرات الذهنية:

هل يحدث معك أن تتوجه إلى المطبخ أو إلى إحدى غرف منزلك، ثم تتوقف عند وصولك لتتساءل ماذا جئت تفعل أو عن ما كنت تبحث؟

أن تنسى شيئاً فكرت فيه قبل دقائق، بل قبل لحظات، وأن تبحث عن شيء وهو أمامك، ليس بالأمر المستغرب أو النادر، فآلاف الناس يعانون

هذه الفراغات أو الفجوات فى قدرتهم على التذكر والتركيز. غير أن أكثر ما يخيف بشأن هذه الظاهرة، هو بروزها قبل وقت طويل من دخولنا فترة الشيخوخة الفعلية. والواقع أن قوة الدماغ التى نبنيها على امتداد حياتنا تصل إلى أقصى حدودها مع بلوغنا سن ٣٩ أو ٤٠ سنة. ثم يبدأ بعد ذلك بعض الوظائف الذهنية، بما فى ذلك الذاكرة قصيرة الأمد، فى التراجع بشكل بطىء، ولكن متواصل.

سبل مواجهة هذا التراجع: كل الأشياء المفيدة لجسمك، مثل ممارسة الرياضة واتّباع نظام غذائى صحى والتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة وبنظرة إيجابية عامة، مفيدة أيضاً لدماغك. ويورد الاختصاصيون ٨ استراتيجيات مفيدة لتأخير ظهور أعراض ضعف القدرات الذهنية المرتبطة بالتقدم فى السن.

١ ـ تبنى النظام الغذائى المتوسطى: أسوأ ما يمكن القيام به، هو اتباع النظام الغذائى الغربى الذى يركز على تناول اللحوم والبطاطا. فمن شأن هذا النوع من الأطعمة أن يزيد من إمكانية الإصابة بالالتهابات، كما أنه لا يمدنا إلا بعدد ضئيل جداً من مضادات الأكسدة. ويقول مدير مركز أبحاث الخرف فى كلية الطب فى جامعة ويسكنسون الأميركية، الدكتور بييرو أنتونو، إن أفضل خدمة نقدمها لدماغنا، هى تبنى نمط غذائى شبيه بذلك المتبع فى بلدان حوض المتوسط، حيث يُكثر الناس من تناول الحبوب الكاملة، والخضار والفواكه (خاصة ثمار العليق) الغنية بمضادات الأكسدة، زيت الزيتون، ثمار البحر، ويقتصدون فى تناول اللحوم الحمراء ومشتقات الحليب والحلويات. وكانت الدراسات قد أظهرت أن الأشخاص الذين يتّبعون مثل هذا النظام

الغذائى، هم أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر، وأن المصابين أصلاً بهذا المرض والذين يبدأون فى اتباعه قد ينجحون فى تأخير تدهور حالتهم. ويعتقد العلماء أن هذا النظام الغذائى يساعد على حماية الدماغ عن طريق التخفيف من الالتهابات، وتحسين مستويات الكوليسترول والسكر، وتعزيز صحة الأوعية الدموية.

٢ ـ التخفيف من السكر والنشويات: تبين من الأبحاث الحديثة أن مجرد الارتفاع البسيط فى مستويات سكر الدم قد يضر بالدماغ. وللحفاظ على مستويات طبيعية لسكر الدم، يجب الامتناع عن المشروبات الغنية بالسكر والأطعمة الجاهزة، واعتماد نظام غذائى متوازن. وأسهل طريقة لتطبيق ذلك، هى ملء نصف الطبق بالخضار غير النشوية مثل البروكولى، الطماطم، السبانخ أو السلطة. ثم ملء ربعه بالحبوب الكاملة أو الأرز البنى أو الفاصولياء أو الخبز أو المعكرونة المحضرة من القمح الكامل، وملء الربع الآخر بالبروتين مثل السالمون المحضر بالفرن، أو صدور الدجاج، أو التوفو. والواقع أن الحفاظ على مستويات طبيعية لسكر الدم يمكن أن يقينا أمراضاً عدة بما فى ذلك السكرى. وتقول البروفيسورة سوزان دى سانتى، المتخصصة فى أبحاث الدماغ فى كلية الطب فى جامعة نيويورك إن مقاومة الأنسولين التى نشهدها لدى البعض، وهى حالة تسبق الإصابة بالسكرى، يصاحبها عادة نقص أو تراجع فى القدرات الذهنية.

٣ ـ القراءة واستخدام الإنترنت: أظهرت الإحصاءات أن إمكانية الإصابة بفقدان الذاكرة ترتفع بنسبة ٥٠ ٪ لدى الأشخاص الذين

يشاهدون البرامج التلفزيونية لمدة تزيد على ٧ ساعات يومياً، مقارنة بالآخرين الذين يشاهدونها لمدة أقصر. وكانت دراسة أميركية حديثة قد أظهرت أن القراءة والبحث عن معلومات على شبكة الإنترنت (وهما يتطلبان عمليات دماغية معقدة) يزيدان من نشاط أجزاء فى الدماغ مسؤولة عن القدرات اللغوية والبصرية وأخرى متعلقة بالذاكرة. وكلما كان النشاط الذى نقوم به أكثر استثارة وتحفيزاً لقدراتنا، وكلما كان يتطلب تفاعلاً أكبر مع العالم الخارجى، كان أكثر إفادة لنا. وفى دراسة حديثة تبين أن ممارسة الأشخاص ما بعد السبعين أنشطة مثل قراءة الكتب، واستخدام الكمبيوتر وممارسة هوايات ومهارات يدوية، تسهم فى التخفيف من إمكانية الإصابة بفقدان الذاكرة بنسبة تتراوح بين ٣٠ و٥٠٪، مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون مثل هذه الأنشطة.

٤ ـ ممارسة الرياضة: أظهرت الفحوص زيادة فى حجم الدماغ، لدى الأشخاص المتقدمين فى السن الذين يمارسون التمارين الرياضية التى تزيد من سرعة عملية التنفس وإيقاع ضربات القلب (الأيروبيكس)، ولم تُلحظ مثل هذه الزيادة لدى الآخرين الذين كانوا يكتفون بتمارين التمدد وشد العضلات. وقد تم تسجيل أسوأ النتائج لدى الأشخاص الذين لا يمارسون أية أنشطة بدنية. فممارسة تمارين الأيروبيكس بانتظام تحمل كمية أكبر من الدم والعناصر المغذية والأوكسجين إلى الدماغ، ما يقى الخلايا الموت، ويحث على نمو خلايا دماغية جديدة. ويساعد النشاط الرياضى أيضاً على ترميم الخلايا العصبية (ما يحسّن الذاكرة ويعزز عملية معالجة المعلومات)، وعلى التخفيف من التوتر، وعلى استقرار مستويات سكر الدم.

٥ ـ تدريب النفس على الصبر وممارسة التأمل: يعمل الكورتيزول، وهو هرمون يفرزه الجسم فى حالات التوتر والغضب، على إلحاق الضرر بخلايا الدماغ، ويؤثر سلباً فى الناقلات العصبية التى تستخدمها خلايا الدماغ لتتواصل مع بعضها بعضاً، ويضعف طبقة المايلين التى تحمى الخلايا العصبية. والتوتر الدائم الذى يؤدى إلى إفراز متواصل للكورتيزول يمكن أن يصيب الدماغ بأضرار خطيرة، ويضعف الذاكرة قصيرة وطويلة الأمد. لذلك من الضرورى اعتماد تمارين الاسترخاء، مثل التأمل والتخيل التى تساعد على الحماية من تراجع القدرات الذهنية الناتجة عن التوتر المزمن. ويقول الدكتور جاى وينر إن مجرد بضع دقائق من التنفس العميق الهادئ، موزعة على ساعات النهار يمدنا بفائدة كبيرة. وقد أظهرت الدراسات أن ممارسة التأمل بانتظام يخفف من تشتت الأفكار وتؤدى إلى تغيرات إيجابية فى الدماغ، تسهم فى تحسين القدرة على التعامل مع التوتر.

٦ ـ التركيز على عمل واحد: المواظبة على القيام بأعمال عدة فى الوقت نفسه، تُسهم مع الوقت فى إضعاف القدرات الذهنية. فالمبالغة فى استثارة الخلايا العصبية تؤدى إلى موت الخلايا فى الدماغ. ولايزال العلماء حتى الآن لا يعرفون تماماً كيف ولماذا يحصل ذلك. فاذا وجدنا أنفسنا فى محيط مشتِّت للانتباه لا يمكننا تغييره، علينا أن نستغل أية فرصة لشحذ قدرتنا على التركيز. وينصح وينر بالعمل دوماً على التحلى بالصبر وعلى التخلى عن كل الأفكار المتعلقة بكل الأشياء التى علينا القيام بها،

وتركيز كامل انتباهنا على المهمة الحالية التى نؤديها. ومن المفيد لتحقيق ذلك إغلاق الهاتف النقال، الراديو والتلفزيون، والتوقف عن الرد على البريد الإلكترونى، فمن شأن ذلك المساعدة على التركيز على المهمة الحالية، وعلى التخفيف من التوتر وحماية الدماغ من الإجهاد.

٧ ـ تعزيز الحياة الاجتماعية: تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين العزلة الاجتماعية وارتفاع نسبة الإصابة بالخرف. لذلك يستحسن ممارسة الأنشطة المختلفة، مثل ارتياد المسرح أو السينما أو حضور الحفلات الموسيقية مع الأصدقاء. وينصح أنتونو بالالتحاق بنوادٍ وبمجموعات المطالعة، فمناقشة الكتب مع الآخرين تساعد على تعزيز الجانب الاجتماعى والانفعالى فى شخصياتنا. ويُجمع المتخصصون فى أبحاث الشيخوخة على القول إن التخطيط للأنشطة الاجتماعية والمشاركة فيها، والحفاظ على علاقات قوية مع الأصدقاء والمعارف، عن طريق التواصل الدائم عبر الهاتف، البريد الإلكترونى وغيرها، وتمضية وقت كافٍ معهم، تفيد صحة الدماغ (تساعد على تشكيل خلايا دماغية جديدة وخلق مسارات عصبية جديدة والحفاظ عليها) أكثر بكثير من القيام بالأنشطة بشكل منفرد.

٨ ـ تناول بعض المكملات الغذائية: من المفيد لصحة الدماغ تناول أحماض أوميغا ـ ٣ الدهنية، فأدمغة المتقدمين فى السن تُظهر علامات التهابات يمكن مكافحتها عن طريق هذه الأحماض الدهنية. وينصح الاختصاصيون بتناول أقراص زيت السمك الغنية

بهذه الدهون يومياً. كذلك من المفيد، خاصة بعد سن الخمسين، التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين بـ ١٢ مثل الحليب، البيض، اللحم، الحبوب الكاملة، إضافة إلى تناول قرص يومى من الفيتامينات المتنوعة التى توفر ١٠٠ ٪ من حاجة الجسم من حمض الفوليك والفيتامين بـ ١٢ وبقية مجموعة فيتامينات ب. وينصح بعض الاختصاصيين أيضاً بتناول أقراص عشبة الجينكو بيلوبا، التى تعزز انسياب الدم إلى الدماغ وتقوى الذاكرة.

■ ■ ■

11

تنشيط الذاكرة



تعريف الذاكرة: يمكن تعريف الذاكرة بأنها مهارة ومنظومة لمعالجة المعلومات، وتتكون من ثلاث وظائف أساسية وهى:

١ ـ وظيفة حسية ناقلة تستقبل معلومات من الأعضاء الحسية (الحواس) وتحتفظ بها (لمدة لا تزيد عن خمس ثوان)، لذا لا بد من.... نقلها إلى مستودع آخر.

٢ ـ الذاكرة قصيرة المدى تستقبل المعلومات من الحس الناقل حتى تحدث عملية ذهنية واعية، وفى هذه الذاكرة يتم معالجة المعلومات فإما أنها تحذف من الذاكرة القصيرة الأجل أو أنها ترسل إلى الذاكرة طويلة المدى، وعادة عندما لا يتم نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأجل خلال خمس عشرة ثانية فإن المعلومات تنسى.

٣ ـ الذاكرة طويلة المدى؛ وهى الذاكرة التى يتم خزن المعلومات فيها على المدى البعيد. لذا لا بد من تنمية وتطور هذه الذاكرة وتدريبها على خزن واسترجاع المعلومات بشكل سريع وقوى، وهذا ما سوف نتناوله فى هذا الكتاب ـ فتابع معنا ـ وظائف الذاكرة السابقة تعمل بشكل مستمر لمعالجة المعلومات التى نستقبلها بشكل سريع، ثم تعمل على الحذف أو الخزن، ومن ثم الاسترجاع فى الوقت المناسب.

مبادئ عامة لتنمية الذاكرة

١ ـ الاهتمام/ يساعدك الاهتمام على تخزين المعلومات ما دمت مهتماً بها.

٢ ـ الانتقاء/ انتقاء المعلومات أكثر أهمية والرئيسة يجعل الذاكرة حاضرة باستمرار.

٣ ـ الانتباه/ زيادة التركيز والانتباه وعدم التشتت يزيد من قوة الذاكرة.

٤ ـ الفهم/ يعتبر الفهم والاستيعاب عاملاً أساسيًا فى قوة الذاكرة.

٥ ـ عقد النية على التذكر / الرغبة والنية على التذكر تستحث الذاكرة.

٦ ـ الثقة والتغير الذهنى الإيجابى/ يجب أن يكون لديك ثقة فى قوة ذاكرتك وبقدرتك على تذكر الأشياء.

٧ ـ التأثير فى الذات/ التأثير الإيجابى على الذات يزيد من قوة الذاكرة والعكس عندما يكون التأثير سلبيًا.

٨ ـ الارتباط/ ربط الأشياء مع بعضها وتكوين خرائط ذهنية لها يزيد من قوة الذاكرة.

٩ ـ خلفية التجربة/ المعرفة الجيدة عن الأمور والاطلاع عليها يزيد من قوة الذاكرة.

١٠ ـ التنظيم والتبويب/ عندما يكون تخزين المعلومات منظماً سوف يزيد من فرصة تذكرها بشكل سريع.

١١ ـ ممارسة أساليب حديثة لتعلم تنمية القدرة على التذكر/ كلما زاد تمرين ذاكرتك زاد تطورها ونموها، لذا خصص وقتاً لتدريب

ذاكرتك يومياً على الوسائل التى سوف ترد فى ثنايا هذا الكتاب حتى تمتلك ذاكرة جبارة.

العقل البشرى وقدرته الكامنة

يمتلك العقل البشرى خصائص ومميزات هائلة وقوة عظيمة على التخزين والتذكر والربط والتحليل...، يقول وليام جيمس "إننا نستخدم أقل من ١٠٪ من قوانا العقلية" كيف لو استطعنا أن نستخدم ٢٠٪ من طاقة عقولنا؛ فكيف سوف تكون حياتنا؟.

نظم الذاكرة

الوظائف الرئيسة للذاكرة:

١ ـ قوة الملاحظة: التركيز:

من أهم المراحل فى الذاكرة هى الملاحظة والتركيز على الأمور مما يزيد من تذكر هذه الأمور مستقبلاً. إن تطوير القدرة على التركيز يساوى تطوير القدرة على التذكر.

٢ ـ التصور/ التخيل:

وهو قدرة العقل على تصور حدثٍ ما، وهذا التخيل يخضع لعدة عوامل؛ منها العاطفة والمعتقد والخبرات السابقة وخلافه، ولا يشترط أن يتشابه اثنان فى تخيل شىء واحد بل ربما يكونا مختلفين للعوامل المذكورة سابقاً.

هل ذاكرتك بصرية أم سمعية؟

بعض الناس يبدو أنهم يتذكرون ما يرون، بينما البعض يتذكرون بشكل أفضل عندما يسمعون، ولقد أثبتت الدراسات أن استخدام الذاكرة

البصرية التى تعتمد على رؤية الأشياء والذاكرة السمعية التى تعتمد على سماع الأشياء معًا له مميزات أفضل خصوصًا فى تعلم الأسماء واللغات أو المصطلحات.

٣ ـ ترابط الذاكرة:

إن ترابط الذكريات والتخيل يعملان معًا، فإذا أخذت معلومة وقمت بربطها بشىء تعرفه فعلاً إما موجود فى عقلك أو تخيلته، فإنه يكون من السهل أن تتذكر تلك المعلومة الجديدة، علماً أن عملية الربط تكون فى عقلنا الباطن بدون أن نشعر أو نتحكم فيها.

٤ ـ الإبدال:

استخدام الكلمات البديلة والقريبة من المعنى هى إحدى الطرق التى تساعد على تذكر الكلمات الصعبة بسهولة، إن استخدام الكلمات أو العبارات البديلة يقرب المعانى من الكلمة المراد تخزينها؛ فإذا ما نسيتها تذكرت الكلمة البديلة.

٥ـ التبويب والتصنيف:

هو وضع الأشياء المتشابهة فى مجموعة واحدة. إن هذه الطريقة تساعد فى تخزين الأشياء بشكل مرتب بناء على التشابه بينها فى عدة مجموعات، ومن ثم يسهل عملية استرجاعها عند الحاجة إليها.

٦ ـ إيجاد روابط بين الأشياء:

إن ربط فكرة بأخرى هى الأساس فى منظومة إيجاد روابط بين الأشياء. تتلخص هذه العملية بربط عنصر بآخر مع استخدام الخيال فى الربط لتكوين ارتباطات إدراكية تساعد على التذكر.

٧ ـ مثبتات الذاكرة:

وتسمى أيضاً مشابك الذاكرة، وهذه الطريقة أكثر الطرق فاعلية لترابط الذكريات المستقرة فى ذهن الإنسان والمعلومات الجديدة، إن ربط المعلومات الجديدة بذكريات سابقة فى الذهن بشكل منظم يجعل أيضاً تخزينها فى الذهن بشكل منظم، هذا يعنى أنك سوف تكون قادرًا على استرجاع أى معلومة من ذهنك بشرط أن تخزن بشكل منظم.

تذكر الأسماء والأعداد

يواجه العديد من الناس صعوبة فى تذكر أسماء الآخرين أو ربما أعداد أو أرقام معينة، وتبدأ هذه الصعوبة من تفكيرهم واعتقادهم السلبى حول قدراتهم الذهنية فى هذا التذكر، وقد تكون هناك أسباب أخرى تغذى هذه الصعوبة وهى:

١ ـ عدم الاهتمام بالأشخاص أثناء مقابلتهم أو حفظ أسمائهم أو ربما أرقام هواتفهم، فإن لم تهتم بالشىء نسيته.

٢ ـ الانشغال أو التشاغل بأمور أخرى وقت التعارف، كأن تصافح شخصاً وأنت تفكر فى أمر آخر، وبالتالى تخفق فى قضية تخزين الاسم ومن ثم لا تذكره.

٣ ـ موقفك تجاه الشخص واعتقادك بأنك لن تقابله مرة أخرى، وبالتالى سوف تقنع نفسك بعدم أهمية حفظ اسمه، لذا غالباً سوف تناديه أثناء المقابلة بعزيزى يا صديقى.

٤ ـ عندما يتمتم الشخص المقابل باسمه وتكون غير قادر على سماع اسمه بشكل واضح، وفى نفس الوقت تشعر بحرج من طلب إعادة

اسمه مرة أخرى. لذا اطلب إعادة الاسم لأنه يعنى الاهتمام بالشخص المقابل.

٥ ـ الأسماء التى تكون من لغات أخرى قد تمثل مشكلة أثناء تذكرها، لذا اربطها بأسماء وأشياء تستطيع من خلال هذه الروابط أن تتذكر الأسماء.

الانطباعات الأولية

عندما تقابل شخصاً ما لأول مرة فإنك تكوّن انطباعًا أوليًا سواء كان سلبياً أو إيجابياً، وهذا يؤثر فى رغبتك فى تذكر اسم هذا الشخص من عدمه؟ لذا اجعل انطباعاتك الأولية معينة لك فى تذكر الأسماء.

التركيز على وجه الشخص

عليك أن تنظر مباشرة إلى وجه الشخص المقابل الذى تقابله أول مرة، بمعنى يجب أن يكون بينكما تواصل بصرى يحصل من خلاله الاهتمام بالشخص المقابل، مع عدم إطالة النظر بشكل يخرج عن حدود الأدب.

الملاحظة باهتمام

لاحظ الشخص المقابل وطبيعة حديثه وابتسامته أو الملامح الشخصية وحركاته، وأثناء حديثك معه ناده باسمه، وكرره أكثر من مرة، واربط اسمه بما تلاحظه على الشخص المقابل.

الخطوات السبع لتذكر الأسماء

١ ـ الحفاظ على بنية ذهنية موجبة.

٢ ـ اهتم بتذكر اسم كل شخص.

٣ ـ استمع بانتباه، واطلب إعادة الاسم عند عدم التأكد منه.

٤ - اربط بين الاسم وأحد الأشياء المعروفة لديك.

٥ - استخدم عملية الإبدال بربط الاسم بأشياء مألوفة لديك.

٦ - اربط بين الصورة المألوفة والشخص فى ذاكرتك.

٧ - كرر الاسم وبديله لزيادة ثقتك بنفسك بالتذكر.

تذكر الأرقام

وتكون بطريقتين وهما:

١ - جمع أجزاء الرقم نفسه فمثلاً الرقم ١٣٤٨ يمكن تذكره على النحو التالى ١+٣+٤=٨.

٢ - ربط الرقم بشىء مهم فى حياتك.

٣ - تحويل الأعداد إلى حروف، حيث يرمز لكل عدد حرف «من ٠ إلى ٩»، فمثلاً الرقم ١٧١٣ يمكن ترجمتها إلى حروف بكلمة مدحت وهكذا.

وعموماً هذه الطرق وغيرها تحتاج إلى ممارسة عملية مستمرة ولياقة ذهنية متجددة حتى تنشط الذاكرة، ومن خلال ذلك تمتلك ذاكرة قوية.

إمكانيات المخ البشرى

يبدأ الإنسان منذ اللحظة الأولى لولادته فى التعلم واكتساب الخبرات، وقد خلقه المولى عز وجل صفحة بيضاء ﴿**والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون**﴾ فيبدأ الإحاطة بما حوله بالنظر إلى الأشياء وتحديد أشكالها ومواصفاتها..الملمس، الطعم، الرائحة..الخ، ويبدأ الاحساس بالألم والجوع والشبع والراحة والحزن والسرور ويختزن كل هذه المعلومات فى ذاكرته.

وبمرور السنوات تزداد حصيلتنا من الحقائق والعلاقات والمحادثات والخبرات السارة والحزينة. وعن طريق المقارنة بين ما يحدث لنا الآن وما هو مخزن فيالذاكرة نستطيع اتخاذ القرار السليم.. فالذاكرة هى أساس الحياة وبدونها لا يوجداحساس بمعنى الحياة.. بدونها لا نستطيع الذهابإليالعمل والتعرف على الأصدقاء وقيادةالسيارة، حتى الأشياء البسيطة جداً مثل ارتداء الملابس بالشكل اللائق أو وضعالأشياء مثل المفاتيح، المحفظة، النظارات فى مواضعها الصحيحة أو تشغيل الأجهزةالمنزلية وتحضير الطعام أو حفظ رقم التليفون فى الذاكرة لثوان معدودة قبل اجراءالمكالمة الهاتفية.. كل هذه العمليات لا نستطيع أدائها بدون الذاكرة. باختصار فإن المخ وما حوى هو الشئ الذى أراد به الخالق عز وجل أن يكرم به الإنسان ويميزه عن باقى المخلوقات **﴿ولقد كرمنا بنى آدم وحملناهم فى البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً﴾**.

وتحسين الذاكرة يؤدى إلى تحسين الأداء فى العمل والحصول على مناصب أعلى. وكلما كانت سرعتك كبيرة فى تذكر واستدعاءالمعلومات التى تعلمتها والخبرات التى اكتسبتها، كلما كنت أكثر قدرة على التعبير عن شخصيتك وأكثر براعة وانطلاقا فى إدارة الحوارات والمناقشات.

وصل دماغك إلى وزنه النهائى البالغ حوالى ١، ٤ كجم عندما بلغ عمرك ٦ سنوات.

كل الخلاياالعصبية التى سيظل دماغك مكونًا منها مدى الحياة، اكتمل تكونها بعد بضعة أشهر فقطمن ولادتك. الجانب الأيسر من دماغك يتحكم فى الحركات الصادرة عن الجانب الأيمن منجسمك، بينما يتحكم الجانب الأيمن من دماغك فى الحركات الصادرة عن الجانب الأيسر منجسمك.

الشمبانزى وزن دماغه أكبر - بالمقارنة بوزن جسمه - من أوزان أدمغة كلالحيوانات الأخرى، عدا الكائن البشرى. الدماغ لايشعر بالألم مباشرة لأنه لا يحتويعلى مستقبلات الألم. وبسبب ذلك يستطيع الأطباء إجراء بعض أنواع الجراحة الدماغيةعلى المرضى فاقدى الوعى. تبدأ خلايا الدماغ فى الموت إذا حرمت من الأكسجين لفترةتتراوح بين ثلاث وخمس دقائق. دماغ النساء يحتوى على خلايا الدماغ المسماةالعصبونات، بنسبة تزيد بحوالى ١٠٪ عن دماغ الرجال، بالرغم من أن الرجال،بصفة عامة، أكبر حجمًا من النساء، وأدمغتهم كذلك أكبر حجمًا.

العلماء لا يعرفون بالضبط لماذا يحلم الناس، ويعتقدون أن الأحلام تساعد الدماغ على استعادة قدرته على التركيز والتذكر والتعلم.

احتياج الدماغ للأكسجين يبلغ حوالى ٢٠٪ من إجمالى احتياج الجسم للأكسجين، بالرغم من أن الدماغ لايشكل سويحوالى ٢٪ من إجمالى وزن الجسم.

دماغك مميز لك مثل وجهك. الدماغ فى كل الناس ذو سمات عضوية متشابهة، ولكن لايمكن أن يتشابه دماغا شخصين تمامًا.

الذكاء والقدرات العقلية

اختلف علماء النفس فى تعريفاتهم للذكاء. وفى معاجم علم النفس والتحليل النفسى فإن الذكاء يعتبر: الوظيفة الأساسية للذهن أو العقل، وهو مقدرة عقلية عامة تتدخل فى كافة الأنشطة العقلية أو الذهنية بدرجات متفاوتة.. وقد حددت معاجم علم النفس بعض مكونات الشخصية التى يظهر بها الذكاء، وهى:

- حدة الفهم وسرعته ودقته وصوابه.

- القدرة على التعلم من سائر جوانب الحياة.
- القدرة على معالجة المواقف الجديدة التى تتعرض لها الشخصية بمهارة ونجاح.
- القدرة على إدراك العلاقات المجردة بين الأشياء أو الموضوعات أو الظروف المختلفة.
- القدرة على التعامل مع الرموز والمجردات.
- القدرة على الاستفادة من الخبرات الجانبية؛ أى القدرة على التعلم من الخبرة فى مواجهة المواقف والظروف والمشكلات القائمة والتعايش معها..
- القدرة على إنجاز أعمال وواجبات تتميز بالصعوبة وتحتاج للانتباه والتركيز.
- القدرة على الإبداع والابتكار والأصالة عند الممارسة.

وبالرغم أن نسبة الذكاء ودرجته تختلف من شخص لآخر إلا أن الثابت أن لكل فرد درجة من الذكاء تميزه عن غيره.. فلا يوجد فرد عقله خال أو صفحة بيضاء..

ويحتوى الذكاء كقدرة عقلية عامة على عدد من القدرات العقلية الفرعية (الطائفية) وأنواعها كثيرة، منها:

القدرة الرياضية:

وتعتبر من القدرات المركبة حيث إنها تعتبر جزءاً من القدرة العملية وتظهر هذه القدرة فى إجراء العمليات الأساسية ومدى سهولة وسرعة ودقة إجراء مثل هذه العمليات كما تبدو هذه القدرة فى إدراك العلاقات بين الأرقام والاستنتاج.

القدرة الميكانيكية (العملية): وتظهر هذه القدرة فى كيفية التعامل مع الآلات وكيفية تركيبها وفكها والقدرة على إصلاحها وصيانتها وتتكون هذه القدرة من جانبين أساسيين، هما:

- المهارة الحركية والعضلية واليدوية.
- الجوانب العقلية فى القدرة الميكانيكية..

القدرة المكانية:

وتظهر هذه القدرة فى إدراك الأبعاد والمسافات بدقة، وإدراك حجم الأشكال وعمقها وطولها وشكلها وارتفاعها، وتتعلق هذه القدرة بالمدربات الحسية الواقعية.. يعنى أنها ترتبط بالشىء المحسوس والملموس..

القدرة على التذكر:

وهى تعنى القدرة على التذكر المباشر للجمل والفقرات والأشكال والألفاظ والأعداد.. وقد يكون التذكر: للألفاظ أو الأعداد، أو يكون التذكر لفظياً أو غير لفظى، بصرياً وسمعياً.

القدرة على الاستدلال:

وتبدو فى قدرة الفرد على إيجاد علاقة وعامل ربط بين العلاقات والأشياء.. بين الأسباب والنتائج..

القدرة على الإدراك:

وتبدو فى سرعة إدراك العقل (الذهن) للتفاصيل والأجزاء المختلفة، وتحتوى هذه القدرة على سرعة المقارنة بين الأشياء والأشكال، والقدرة على تصنيف الكلمات وترتيب الجمل..

كيف تقيس الذكاء؟

إن درجة (نسبة) الذكاء المتوسطة تكون بين ٩٠ إلى ١٠٠، وهنا يقع مستوى غالبية الناس، وكلما زادت الدرجة من ذلك كان الإنسان أكثر ذكاء، وكلما قلت كان الإنسان أقل ذكاء..

والحقيقة أن ليس كل فرد منا يحتاج لقياس ذكائه، ولكن هناك بعض الضرورات التى تلزم تحديد درجة الذكاء، وعادة ما تكون هذه الضروريات مع الفئات البعيدة عن المتوسط العادى، أى الذين لديهم درجات ذكاء مرتفعة، أو العكس: درجات ذكاء منخفضة؛ وذلك حتى يتسنى تحديد درجتهم وتوجيههم بما يتناسب مع مستوى قدرتهم.

ويقاس الذكاء عادة باختبارات "مقاييس الذكاء"؛ وهى عبارة عن أدوات موضوعية، بمعنى أنها أسئلة أو مركبات أو صور مهما اختلف المصححون لها تظل درجة ثابتة محددة ومقننة، بمعنى أنها خضعت لعمليات حسابية وجربت على عدد من الأفراد كبير جداً؛ حتى تحقق الدقة والثبات فى نتائجها.. وعادة ما يقوم بتطبيق هذه المقاييس وتصحيحها الاختصاصى النفسى فى العيادات النفسية أو الإرشادية.. وقد يطبق مقاييس الذكاء بشكل فردى أى شخص بمفرده مع ضرورة وجود الاختصاصى، وقد يكون بشكل جماعى كما فى الاختبارات التى تكون فى المدارس والمصانع.. وتمثل الدرجة التى يحصل عليها الفرد منا مقياس الذكاء، فهى درجة تكشف مستوى قدراته العقلية العامة والخاصة.. ولعلنا نتحدث فى الأسابيع القادمة القريبة عن الذكاء والأطفال.. وتصنيف حالات ضعاف العقول.

الدافعية والتحصيل الدراسى:

يمر الإنسان بمواقف متعددة فى حياته. وتتعدد هذه المواقف والموضوعات التى تقابله فى البيئة التى يعيش فيها، حيث يتعلم ويفهم

مكوناتها ويحقق فيها التوازن النفسى والارتياح فى حياته البيئية. ولذلك فإن ما يحرك سلوك الفرد يفسر على أن هناك قوى داخلية وقوى خارجية عند الفرد تجعله مدفوعاً من شعور داخلى ليسلك سلوكاً معيناً وأحياناً يقوم بسلوك آخر مدفوعاً بظروف خارجية، وهناك من يفسر الدافعية على أنها من سمات وخصائص الفرد الشخصية، لذلك تجد أن بعض الأفراد لديهم حاجة قوية للتحصيل والتفوق وهناك من الأفراد لديهم اهتمام واضح بالفن ومتابعة الأخبار الفنية، لذلك تجدهم يسلكون سلوكاً يتفق أو يتماشى مع تلك الاهتمامات التى لديهم، ولهذا تستخدم الدافعية للإشارة إلى كل ما يخص الفرد من القيام بنشاط سلوكى معين، وتوجيه هذا النشاط نحو وجهة معينة بهدف الوصول إلى شىء معين (عبد العال، ١٩٨٧)، ولهذا تجد الأفراد فى حياتهم اليومية ينشأ لديهم دوافع عديدة فى سلوكهم مثل دافع الجوع والعطش والغضب والخوف والفرح، فهذه الدوافع تنشأ عن حاجات الجسم ذات العلاقة الفسيولوجية مثل الحاجة إلى الماء والطعام والجنس، وبعضها ناشئ عن تعامل الفرد مع المجتمع مثل الحاجة إلى الأمن والاستقرار والنجاح والتقدير، فالدافعية تعتبر بمثابة قوة خفية داخل الفرد تحركه وتجعله يسلك طريقة معينة للوصول إلى الشىء المراد له، وهذه القوة أحيانا تكون غريزية وفى أغلب الأحيان تكون مزيجاً من العمليتين الداخلية والخارجية، وبصورة عامة يمكن تعزيز الدافعية عند االطلبة من خلال استثارة اهتماماتهم وتوجيههم، والتشجيع على الإنجاز والنجاح، واستخدام برامج تعزيز مناسبة، وتوفير مناخ تعليمى غير مثير للقلق (إبراهيم، ٢٠٠٥)،ويشير (البيلى وآخرون، ١٩٩٨) إلى أن هناك العديد من العناصر التى تخلق الدافعية للتعلم والتحصيل منها التخطيط والتركيز على

الهدف والوعى بالمعرفة والأنشطة التى ينوى تعلمها، والبحث النشط للمعلومات الجديدة، والإدراك الواضح للتغذية الراجعة والتحصيل، وعدم وجود قلق أو خوف من الفشل.

(أ) مفهوم الدافعية:

تعرف الدافعية بأنها: السلوك الذى يوجه الفرد نحو تحقيق الهدف من النجاح والتفوق داخل المدرسة أو أى عمل يستطيع القيام به، ويعبر عنها بصورة نشطة وفعالة.

(ب) أهمية الدافعية:

يؤكد المتخصصون فى التربية والتعليم على أن الدافعية تجعل من التعليم هدفاً تربوياً فى ذاته، فاستثارة دافعية الطلبة وتوجيهها وتوليد اهتمامات معينة لديهم، تجعل الطلبة يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية وحركية داخل المدرسة وخارجها وكذلك فى حياتهم المستقبلية، وتحديداً تتجلى أهمية الدافعية فى أنها وسيلة يمكن استخدامها لإنجاز أهداف تعليمية محددة على نحو فعال، إذ أنها تمثل أحد العوامل المحددة لقدرة الطالب على التحصيل والإنجاز، وترتبط بعلاقة إيجابية فى مستوى ميول وانتباه الطالب لبعض النشاطات وهى على علاقة بحاجات الطالب، فتجعل من بعض المثيرات معززات تؤثر فى سلوكه وتحثه على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال.

فالدوافع أساسها الحاجات الأساسية عند الإنسان. وهى تمثل الطاقة التى توجه السلوك نحو غرض معين، والسلوك المعقد لا ينبعث عادة من حاجة واحدة، أى أن أساسه لا يكون حاجة واحدة، فمثلاً الطفل الذى يقوم بتحرير مجلة المدرسة قد يقضى وقتاً طويلاً فى مطالعة

الصحف وفى كتابة المقالات، ويمضى فى ذلك ساعات طويلة بعد المدرسة، وهذا النشاط قد يكون مرتبطا بعده حاجات مثل الحاجة إلى النجاح والتقدير، والحاجة إلى الشعور بالأهمية والحاجة للاستقلال والحاجة إلى الإنجاز.

(ج) جوانب الدافعية:

مما لاشك فيه أن الدافعية حالة شعورية تدفع الفرد نحو الوصول إلى هدف معين ومحدد، لذلك تعتبر الدافعية أحد المحددات الأساسية للسلوك، وهى التى تدفع الفرد نحو المواضيع فى موقف معين ما، وتكون هذه المواضيع مختارة حسب الرغبة الفرد، وهو مفضل أو غير مفضل من هذه المواضيع وما هو إيجابى ويحاولون الوصول إليه، وما هو سلبى ويحاولون تجنبه والابتعاد عنه، وتقسم الدافعية إلى قسمين هما:

القسم الأول: دافعية خارجية وتتمثل فى الإثابة الخارجية مثل الدرجة العالية فى الامتحان وعبارات المدح الصادرة من المعلم والهدية المقدمة من الوالدين.

القسم الثانى: دافعية داخلية وتتمثل فى الإثابة الداخلية مثل الرضا عن النفس، وتقدير الذات وما يصاحبه من شعور طيب للشخص حول نفسه.

من الصعب التحكم فى سلوك الفرد أو الطالب إذا كان مدفوعا بواسطة الدافعية الداخلية أو الخارجية، فالفرق الجوهرى بين هذين النوعين من الدافعية يكمن فى سبب نشاط الطالب أو الفرد، وتعد الدافعية الداخلية والخارجية مهمة للطالب فكثيرا من الأنشطة قد تكون ممتعة للطلبة وذلك عن طريق استثارة حب الاستطلاع لدى الطلبة

وجعلهم يشعرون بفاعلية واقتدار أكثر أثناء التعلم، ولكن يصعب ذلك باستمرار، فكثير من المواد جافة بطبعها، لذلك يجب على المعلم أن لا يعتمد على دافعية طلبته الداخلية فقط فى كل الأوقات، بل علية أن يأخذ بالأسباب الخارجية للدافعية جنبا إلى جنب مع الأسباب الداخلية لتنشيط طلبته.

(د) الدافعية والتحصيل الدراسى:

يختلف المتعلمون فى طرائق وأساليب الاستجابة للأنشطة التعليمية والمدرسية، فالبعض من المتعلمين يُقبل على الدراسة بشغف وارتياح وقابلية عالية للتحصيل العلمى، والبعض الآخر يُقبل على الدراسة بتحفظ وتردد، والبعض يرفض أن يتعلم أى شىء يُقدمه المعلم ولا يستجيب لنصحه، وقد يقبل بعض المتعلمين بأداء واجباتهم بجدية تامة لإرضاء المعلمين، ومنهم من يقوم بأداء واجباته الدراسية لمجرد أداء الواجب المطلوب منه، ويحاول بعض المتعلمين التفوق فى كل عمل يؤدونه فى أى مقرر دراسى، فى حين أن البعض الآخر يقوم فقط بما يطلب منهم، دون تحمس أو جدية، وإذا كانت الدافعية وسيلة لتحقيق الأهداف التعليمية، فإنها تُعد من أهم العوامل التى تُساعد على تحصيل المعرفة والفهم والمهارات وغيرها من الأهداف التى نسعى إلى تحقيقها، شأنها فى ذلك شأن الذكاء والخبرة السابقة (منصور وآخرون، ٢٠٠٠)، فالمتعلمين الذين يتمتعون بدافعية عالية يتم تحصيلهم الدراسى بفاعلية أكبر، فى حين أن المتعلمين الذين ليس لديهم دافعية عالية قد يُصبحون مثار شغب فى الفصل، وتؤثر دوافع المتعلمين نحو موضوعات التعلم فى التحصيل الدراسى، ويؤكد على أهمية الدافعية فى تفسير الفروق

الفردية فى التحصيل الدراسى بين المتعلمين، عندما لا نُدخل معدلات الذكاء بالنسبة للتحصيل، بمعنى أن الفروق الفردية ترجع إلى عوامل أخرى غير الذكاء، مع ما نأخذه فى اعتبارنا بأن الارتباط بين الذكاء والتحصيل لا يزيد عن ٥٠٪ إلى ٦٠٪ هذا وقد يتميز بعض المتعلمين بتحصيل دراسى عال، رغم أن قدراتهم العقلية قد تكون منخفضة، وعلى العكس من ذلك نجد بعض المتعلمين من ذوى الذكاء المرتفع، رغم أن تحصيلهم الدراسى قد يكون منخفضاً، لذلك نجد أن التحصيل الدراسى، يرجع إلى عوامل ارتفاع أو انخفاض الدافعية نحو التحصيل، حيث يوجد ارتباط وعلاقة قوية بين الدافع للتحصيل أو الإنجاز والأداء، وأنه كلما ارتفع مستوى الطموح بين الآباء تجاه تحقيق أهداف معينة، كلما انتقل أثر ذلك إلى الأبناء وكان من أهم ارتفاع أسباب دافع الإنجاز بين الأبناء، وكثيرا ما يُصادف المتعلم عائقاً يمنعه من تحقيق الهدف الذى يسعى إليه، مما يدفعه إلى تعلم أنماط جديدة من السلوك تساعده على التغلب على العائق.

ولهذا تكون هناك عوائق ذات أهمية خاصة فى التعلم والتحصيل الدراسى، فتغير (الموقف) الذى سبق للمتعلم أن واجهه فى تمرين هندسى أو مشكلة رياضية، تجعله يشعر بأنه يواجه موقفاً جديداً علية لم يسبق أن مر بخبرته، وهذا الموقف الجديد يدفعه إلى التفكير فى حل المشكلة التى يواجهها، بمعنى آخر يحاول تنويع سلوكه ليواجه العائق الذى أمامه، وواجب المعلم هو معاونة المتعلم على التدريب لمواجهة مثل هذه العوائق أو المواقف الجديدة، ويشجع المتعلم ويحفزه على حلها والتغلب عليها، ويوجهه عندما يتطلب الموقف التعليمى ما يحتاجه الأمر من توجيه.

ولا شك أن للمعلم دور فى ملاحظة سلوك المتعلمين ويعمل على خفض التوتر الذى يشعر به المتعلم الفرد، ومساعدة المتعلم وتوجيهه نحو ممارسة أنماط سلوكية متباينة يحقق من خلالها إشباع دوافعه، مثال ذلك قد يجد المتعلم إشباع حاجته إلى التقدير بين أقرانه، من خلال أعمال معينة يهدف إلى تعلمها وإجادة هذا المتعلم ما أمكنه ذلك، كحل مسائل حسابية وتمارين هندسية، واستخدام اللغة والتعبير اللفظى، وتحليل شخصيات تاريخية معينة، أو القيام بالريادة فى الفصل، أو تنظيم لقاءات بينه وبين زملائه أو القيام بأنشطة غير مدرسية كالرحلات.

والمعلم ينبغى أن يحرص على تحديد الواجبات والتعيينات التى يحددها للمتعلمين، إذ يجب أن يراعى أن تشمل تلك الواجبات على مستويات مختلفة من الصعوبة، تناسب الفروق الفردية بين المتعلمين، كما أنه يجب أن يراعى ذلك أيضا فى تحديد مستوى صعوبة الأسئلة فى الامتحانات.

لذلك يمكن للمعلم أن يعمل على رفع مستوى طموح المتعلمين بدرجة تعادل درجة استعدادتهم وميولهم نحو الأنشطة والأداءات المختلفة حتى يتسنى للمتعلمين النجاح والاستمرارية فى الأداء، وعدم التعرض للإحباط والإعراض عن الاستمرارية فى الأداء، عندما يرتفع مستوى الطموح إلى درجة عالية للغاية تفوق الاستعدادات العقلية للمتعلمين، ولا تمكنهم من تحقيق تلك المستويات.

ولتحقيق الفاعلية نحو تحقيق أنشطة وأهداف معينة، فأنها يجب أن تتوافق ومستوى الاستعداد العقلى لدى المتعلمين، حيث أنه فى حال زيادة معدلات الأهداف عن معدلات الاستعدادات، فإن هذا يؤدى بالضرورة

إلى ابتعاد وتنحى المتعلمين عن مواقف التعلم، ليس كل متعلم أو معلم مدفوع فقط بالأمل فى النجاح، إذ أحيانا ما يكون أداؤنا فى بعض الأعمال نتيجة للخوف من الفشل، ممثلا فى الشعور بالعار أو تحقير الزملاء أو عقاب الوالدين قد يكون له قوى دافعة أقوى من الرغبة فى النجاح فى العمل، وقد يمنع هذا الخوف بعض المتعلمين من القيام بأنشطة معينة أو قد تدفع البعض إلى محاولة القيام بأعمال غاية فى الصعوبة.

ويعتبر الحافز له أهمية فى تثبيت التعلم وتعزيزه ونمائه، وهو إما أن يكون حوافز مادية كالجوائز والمكافآت التشجيعية، أو يكون معنوية أدبية كالتقدير والثناء والمدح، وهكذا تستخدم الحوافز بمثابة منشطات للسلوك لتحقيق أهداف معنية وإشباع دوافع الفرد وحاجاته، لذلك يعتبر الحافز بمثابة تعزيز لنمط السلوك المراد تعلمه لدى الفرد، فالطفل الذى يظهر ميلاً نحو الرسم واستعدادا يتمثل فى استخدام جميع مواد الرسم والتلوين، فإن هذا الميل والاستعداد يمكن أن يوجه التوجيه المناسب السليم منذ الصغر وينمى بطريقة علمية من حيث اهتمام المعلم بالطفل فى هذه الناحية وتشجيعه على الاستمرار فى مثل هذا الفن والأداء وترغيبه فى الاستمرار فى الأنشطة الفنية وأداء عمل معين مناسب فى تزيين فصله أو فى الحفلات المدرسية فى نهاية العام، بالإضافة إلى تشجيعه بجائزة معينة إذا أتقن فنون الرسم بمهارة ودقة تامة، لذلك يُعتبر الحافز إذا كان فى صورة مادية كالجائزة والمكافأة المالية، أو فى صورة معنوية كالتقدير والاستحسان والمدح: معززا ومدعما لنمط السلوك المراد تعلمه وتثبيته لدى المتعلم.

■ ■ ■

12

نظريات الذكاء وأطر العقل



اختلف علماء النفس وعلماء التربية وعلماء الاجتماع على وضع تعريف محدد للذكاء، وبرغم تلك الجهود التى بذلت لسنوات طويلة من قبلهم، إلا أنهم لم يتفقوا حتى على وضع تصور عام لمفهوم الذكاء، وبالطبع فهذه مشكلة منهجية كبيرة، إذ أنَّ الاختلافات فى فهم طبيعة الذكاء تؤدى بالضرورة إلى الاختلاف فى كيفية دراسته وقياسه.

وقد يعود الاختلاف فى تعريف الذكاء إلى:

- أنَّ الذكاء ليس شيئاً مادياً محسوساً.
- أنَّ الذكاء لا يُقاس بشكل مباشر.
- أنَّ العلماء تناولوه من زوايا مختلفة، وبحسب المفاهيم السائدة لديهم قاموا بتعريفه، لذا ظهرت العديد من المفاهيم حول الذكاء.

تعريفات متنوعة للذكاء:

عرّف عالم النفس "بينيه" الذكاء على أنه قدرة الإنسان على الفهم والابتكار والتوجيه الهادف للسلوك والنقد الذاتى.

أما العالم "ترمان" فقد عرّف الذكاء بأنه القدرة على التفكير المجرّد، بينما عرّفه "كالفن" بأنه القدرة على التحصيل.

ويعرف "سيبرمان" الذكاء بأنه القدرة على إدراك العلاقات وخاصة العلاقات الصعبة أو الخفية.

ويقسم "فريمان" تعريف الذكاء إلى أربعة أنواع:

النوع الأول:

يهتم فيه التعريف بتكيّف الفرد أو توافقه مع البيئة الكلية التى تحيط به، ومن أمثلة هذا تعريف "بنتر" للذكاء بأنه قدرة الفرد على التكيّف بنجاح مع ما يستجد فى الحياة من علاقات.

النوع الثانى:

يؤكد الذكاء باعتباره القدرة على التعلم، ووفقاً لهذا التعريف يُصبح ذكاء الفرد مرهوناً بمدى قابليته للتعلم، ومن أمثلة هذا النوع تعريف "ديربون" للذكاء بأنه القدرة على اكتساب الخبرة والإفادة منها.

النوع الثالث:

يُعرّف الذكاء بأنه القدرة على التفكير المجرد، وهذا هو التعريف الذى قدمه لنا "لويس ترمان"، غير أنَّ هناك بعض الاعتراضات عليه، إذ إنه يتضمن أنَّ الذكاء لا يمكن أنْ يظهر فى المستوى العيانى أو الحسى.

النوع الرابع:

هذا النوع من التعريفات أكثر اتساعاً فى نظرته من الأنواع السابقة، ومن أمثلته تعريف "ويكسلر" للذكاء بأنه القدرة الكلية لدى الفرد على التصرف الهادف والتفكير المنطقى والتعامل المجدى مع البيئة.

ويُرجع البعض الآخر الفضل الأساسى فى إدخال مصطلح الذكاء إلى العالم "سبنسر"، وذلك فى أواخر القرن التاسع عشر، فمن خلال تعريف "سبنسر" للحياة يمكننا أنْ نتبيّن تعريفه للذكاء.

يعرّف "سبنسر" الحياة بأنها:

التكيّف المستمر للعلاقات الداخلية مع العلاقات الخارجية، فالتكيّف يحدث للحيوان من خلال الغرائز، وللإنسان من خلال الذكاء.

إذن الذكاء وظيفته تمكين الإنسان من التكيّف الصحيح مع بيئته المعقدة والمتغيرة.

ومن الإسهامات التى توصل إليها "سبنسر" أنه أثناء نمو الطفل يحدث نوع من التمايز فى قدرته المعرفية الأساسية فتتحول إلى تنظيم هرمى من القدرات الأكثر تخصصاً شأنها شأن جذع الشجرة وما يتفرع منه من فروع.

ولقد أكدّت نتائج علم النفس المقارن والفيزيولوجى ما توصل إليه "سبنسر" من أهمية التنظيم الهرمى التكاملى لوظائف الجهاز العصبى فهى تنبع من النشاط العقلى العام ثم تتخصص وتتشعب.

ومن العلماء الذين حاولوا أنْ يفسروا الذكاء تفسيراً فيزيولوجياً، العالم "ثورنديك" وذلك من خلال تعرضه إلى مفهوم الروابط أو الوصلات العصبية التى تصل بين خلايا المخ فتكوّن شبكة متصلة، حيث يتوقف ذكاء الفرد على تشعب تلك الوصلات.

ومع التطورات المتلاحقة فى فهم الجوانب المختلفة للذكاء، ومع تطور فهم نمو الذكاء وإمكان تنميته، فقد ظهرت فى السنوات الأخيرة اجتهادات نظرية تهدف إلى البناء على المداخل الحديثة فى فهم الذكاء، وخصوصاً المدخلين المعرفى والثقافى، وتهدف إلى التعامل مع مجموعة من القدرات وجوانب الذكاء التى تقصر عن تقديرها المناهج الدراسية واختبارات الذكاء التقليدية.

هناك ثلاث نظريات حديثة حول الذكاء، وهى:

- الذكاء المتعدد لهوارد غاردنر (Howard Gardner).
- الذكاء الثلاثى لروبرت سترنبرغ (Sternberg).
- الذكاء البيولوجى لستيفن سيسى.

نظرية الذكاء المتعدد (multiple intelligences):

قدّم "هوارد غاردنر" الأستاذ بجامعة هارفارد بالولايات المتحدة النظرية لأول مرة عام ١٩٨٣ فى كتاب بعنوان "أطر العقل"، واستمر فى تطويرها لما يزيد على عشرين عاماً.

حيث أثبت أنّ كل إنسان يملك سبعة ذكاءات، وبهذا دخل فى صراع فكرى مع القائلين بالذكاء الواحد، وأصحاب هذا التوجه هم "إيسنك"، و"جالتن"، و"جنسن"، و"سبرمان"، كما ذكرت "هان بايك" فى مقالها (ذكاء أم ذكاءات؟ رؤى مختلفة للقدرات الإدراكية)، ويرى أصحابُ هذا التوجه بأنّ الذكاء الإنسانى يمكن أنْ يقاس باختبارات قياس الذكاء IQ.

أما الاتجاه الثانى فيضم "جاردنر"، "شترنبرج"، و"ثرستون"، ويعتقدون أنّ هناك أكثر من ذكاء واحد، ولكنهم يختلفون فى عدد الذكاءات.

لقد بدأ اهتمام "هوارد غاردنر" بالذكاء منذ مرحلة مبكرة من حياته مدفوعاً بعدة عوامل ذكرها فى كتاب له صدر عام ١٩٩٩ بعنوان (إعادة تأطير الذكاء)، وقبل ذلك نشر كتاباً بعنوان (الذكاء المتعدد، النظرية والتطبيق)، وفى خطاب ألقاه يوم ٢١ نيسان عام ٢٠٠٣ أمام رابطة البحوث التربوية الأمريكية American Educational Research Association فى مدينة شيكاغو الأمريكية، قدّم تاريخاً شخصياً لبداية

تفكيره فى النظرية وكيفية تطويرها. فى صدر شبابه كان "غاردنر" مهتماً بالعزف على آلة البيانو وببعض الفنون الأخرى بالإضافة إلى اهتماماته العلمية. وعندما بدأ دراسة علم النفس المعرفى فيما بعد لفت نظره أنَّ هذا العلم لا يولى اهتماماً كبيراً لفهم الفنون، وأنَّ أنواع الذكاء والقدرات المرتبطة بالفن مازالت غير واضحة فى هذا التخصص. وقد دفعه هذا إلى التفكير فى الحاجة إلى دراسة الذكاء من منظور أوسع. ومن ناحية أخرى فقد بدأ "غاردنر" حياته المهنية بدراسة الأفراد المصابين بجلطات دماغية فى أماكن مختلفة من المخ، وما يترتّب على هذه الإصابات من نتائج فيما يتعلق بالوظائف النفسية المختلفة كالذاكرة واللغة والانتباه وغيرها. أما ثالث العوامل المؤثرة فى دراسة "غاردنر" للذكاء فكان عمله فيما يسمى المشروع صفر (Project Zero)، وهو مشروع بحثى أسسه "نيلسون غولدمان" N.Goldman فى جامعة هارفارد عام ١٩٦٧ بهدف دراسة النمو المعرفى لدى الطفل والتضمينات التربوية المرتبطة به.

وهكذا توافرت لغاردنر فرصة مواتية لدراسة الذكاء بشكل منظّم اعتماداً على عدد متسع من التخصّصات تمتد من علم النفس وعلم الأعصاب إلى الإنسانيات والفنون. ولقد لعبت هذه العوامل دوراً كبيراً فى تحديد اتجاه دراسة الذكاء لدى "غاردنر".

يبحث كتاب "أطر العقل" فى الإمكانات الكامنة فى النفس الإنسانية وما يُمثل ركازها، وهو جزء من مشروع علمى أطلق عليه "غاردنر" (مشروع الركاز الإنسانى)، يُناقش هذا المشروع الجوانب الفلسفية لمفهوم الركاز، كما يدرس بشكلٍ شامل شروط النمو الإنسانى من منظور مقارن وتاريخى.

وثمة جانبان رئيسيان لنظرية غاردنر توصل إليهما من خلال هذه الخبرات.

الجانب الأول: إنَّ الذكاء ليس مكوّناً أحادياً متجانساً، بل لقد أظهرت دراسات الحالات المتعددة أنَّ الأداء فى أحد جوانب الذكاء لا ينبّئ أو يحدّد مستوى الأداء فى الجانب الآخر، وبالتالى لا يوجد ذكاء واحد، بل يوجد عدد من أنواع الذكاء التى يُشكّل كل منها نسقاً مستقلاً خاصاً به، وعلى هذا الأساس فإنَّ "غاردنر" لا يرى فى هذه الأنواع المختلفة من الذكاء قدرات أو مواهب تُشكل أبعاداً أو عوامل للذكاء، بل يرى أنَّ كلاً منها يشكّل نوعاً خاصاً ومستقلاً من الذكاء، وبالتالى فهناك حاجة إلى فهم هذه الأنواع المختلفة من الذكاء التى تقصر عن تقديرها اختبارات الذكاء التقليدية التى لا تقيم حسب رأى "غاردنر" سوى مزيج من القدرات اللغوية والمنطقية، وهى القدرات الضرورية فقط لأساتذة القانون والمحامين.

أما الجانب الثانى: فهو أنَّ أنواع الذكاء تتفاعل للقيام بمهام الحياة المختلفة فحل مشكلة رياضية مثلاً يتطلب تعاوناً من الذكاء اللفظى والذكاء المنطقى والرياضى، وعلى هذا فإنَّ الناس يختلفون بين هذه الأنواع، بحيث يمكن القول إنَّ كل إنسان لديه "بروفيل" عقلى Intellectual profile خاص به. وقد قدّم "غاردنر" لاحقاً دراسات حول الأشخاص ذوى "البروفيلات" العقلية المتميّزة، فدرس المبدعين والقادة وذوى الإنجازات المتميّزة.

وقد نتجت عن نظرية "جاردنر" مجموعة مبادئ أساسية، هى:

يمتلك كل إنسان تسعة أنواع من الذكاء (ذكاءات) يُعبّر عنها بأشكال ومهارات مختلفة.

هذه الأنواع من الذكاء وراثية مكتسبة، أى تولد مع الإنسان، ثم يأتى دور البيئة المحيطة (الأسرة، المدرسة، التربية، المجتمع...) فى تنمية هذه الأنواع.

لكل إنسان قدراته فى الذكاءات المتعددة، وهذه الذكاءات تعمل معاً، وتختلف هذه القدرات فى نموها داخل الإنسان، فإما أنْ تنمو وتزدهر بالتدريب والممارسة، وإما أنْ تتراجع وتتلاشى بالإهمال والتراخى.

يُمكن أنْ يُسهم تطوير أحد أنواع الذكاء فى تطوير نوعٍ آخر من أنواعها.

يكمن وراء أى نشاطٍ بشرى مجموعة ذكاءات تعمل بعضها مع بعض.

يُمكن تقييم القدرات العقلية والمعرفية التى تقف وراء كل نوع من أنواع الذكاءات المتعددة من خلال مجموعة مؤشرات تدل على وجودها.

أنواع الذكاء (الذكاءات التسعة):

الذكاء اللغوى:

هو القدرة على اكتساب اللغة وتوظيفها فى التعامل مع الآخرين من خلال استخدام الكفاءة العالية فى صياغة العبارات، ويتصف أصحاب الذكاء اللغوى بقدرتهم على التلاوة الصحيحة للكلمات، مطالعة القصص والروايات مع إمكانية إعادة عرضها وفق الأسلوب الشخصى، الإحاطة والدراية بالأساليب البلاغية والمحسّنات الفنية، ويتمتع الإنسان الذى يمتلك الذكاء اللغوى بالقدرة العالية على الاتصال مع الآخرين، وذلك بما يمتلكه من مخزون جيد من الكلمات (وربما اللغات) مما يمنحه الجرأة فى الحوار والتواصل.

الذكاء المنطقى الرياضى:

هو القدرة على استخدام الأرقام بكفاءة (كالمحاسب، المُبرِمِج، الإحصائى)، والقدرة على التفكير المنطقى (العالم، أستاذ المنطق).

ويتصف أصحاب الذكاء المنطقى بقدرتهم عل حساب المسائل الرياضية بسرعة والاستمتاع بها وببرامج الكومبيوتر، وطرق البحث العلمى، الإدراك الجيد للأسباب والنتائج، وكذلك قدرتهم على التفكير المنطقى فى معالجة الموضوعات، من حيث جمع الأدلة ووضع الافتراضات.

الذكاء المكانى (الصورى أو البصرى):

هو القدرة على إدراك العالم المكانى البصرى بدقة، ويتضمّن القدرة على التعامل مع الصور الذهنية الموجودة على شاشة الحاسب، أو الورق، والقدرة على التعامل مع الأبعاد الثلاثية (المهندس،المصمم، الرسام، مهندس الديكور)، ويتصف أصحاب الذكاء المرئى/ المكانى بقدرتهم على الاستمتاع بالأنشطة الفنية واليدوية، والاهتمام بالرسم، والعروض السينمائية، والقدرة على الوصف الدقيق للمناظر والصور، وإمكانية رسم الوجوه بشكلٍ مميز، كذلك قدرتهم على بناء تركيبات ذات أبعاد ثلاثية.

الذكاء الحركى الجسمى (العملى):

وهو توظيف الجسم كلّه، أو أجزاء منه، لتشكيل منتج أو حل مشكلة معينة، ويتمتع الأشخاص الذين لديهم هذا النوع من الذكاء بالصفات التالية: التفوق فى واحدة أو أكثر من الألعاب الرياضية، البراعة فى تقليد ومحاكاة حركات الآخرين وسلوكياتهم، مهاراتهم العالية فى الأنشطة اليدوية (الحياكة، العمل على الآلات...).

الذكاء الموسيقى:

وهو القدرة على إدراك الموسيقى، والتحليل الموسيقى، والتعبير الموسيقى، ويتضمّن هذا الذكاء الحساسية للإيقاع والألحان، والقدرة على العزف على آلة موسيقية أو أكثر.

الذكاء البيئى:

وهو القدرة على التعامل مع البيئة والتعرف على أجزائها وأنواعها (النباتات والحيوانات)، ومن مؤشرات الذكاء البيئى: الاستمتاع بدراسة الظواهر الطبيعية ومناقشتها مع الآخرين، حب دراسة علم الأحياء والجغرافيا، ودراسة الجيولوجيا وعلوم الوراثة، ملاحظة التغييرات التى تحدث فى البيئة المحلية.

الذكاء الاجتماعى:

وهو القدرة على فهم الآخرين، وإدراك حالاتهم المزاجية ودوافعهم، وتوظيف هذه المعلومات فى التعامل مع الآخرين سلباً أو إيجاباً.

الذكاء الحقائقى:

وهو القدرة على استيعاب الحقائق.

الذكاء الإيحائى:

وهو القدرة على الحدس والتنبؤ، وتفسير الظواهر، واستباط النتائج.

ووَضَعَ علماء آخرون تقسيمات أخرى لأنواع الذكاء، مثل: التحليلى، الفراغى، العملى، الفيزيائى، التواصلى، العاطفى، وهناك الذكاء المركّب وهو الإنسان الذى يمتلك أكثر من نوع من الذكاءات السابقة.

الذكاء المتعدد واستراتيجيات التعلم:

قد يطرأ للبعض مصطلح "الذكاء المتعدد" يعنى تعدد مستويات الذكاء بين الأفراد، عموماً فقد ارتبط الذكاء بالعمليات العقلية المتعلقة بالذاكرة والمعرفة والإدراك والطلاقة والاستدلال القدرة العددية والانتباه والاستيعاب وغيرها. إلا أن الصحيح هو أن "الذكاء المتعدد" هو أحد

النظريات التى تطرقت إلى موضوع الذكاء. وبما أننا ذكرنا أن هناك عدد من نظريات الذكاء فمن المهم أن نستعرضها وبعجالة للقارئ الذى قد تدور فى ذهنه العديد من التساؤلات بهذا الخصوص.

من أوائل النظريات التى بحثت فى الذكاء نظرية سبيرمان التى تنظر إلى الذكاء بصورة بسيطة حيث أعتقد هذا الباحث أن الناس يختلفون فى مدى ما يمتلكون من طاقة عقلية. وأتى آخرون بعد سبيرمان كأمثال ثيرستون وجلفورد وكاتل حددوا بنية القدرات العقلية بتفصيل أكثر مما جاء به الباحث سبيرمان. أما الباحث ستيرنبرغ فقد أقترح نظرية تقوم على تحليل مكونات الذكاء والتى تقوم على تحليل للأساليب التى يستخدمها الإنسان عندما يقوم بحل المشكلات فى الحياة العامة والمشكلات التى ترد فى اختبارات الذكاء. أما الباحث ستيرنبرغ فقد اعتبر أن هناك ثلاثة مظاهر أساسية للذكاء يجب أن تقوم عليها النظرية المكتملة فى الذكاء وهى: الذكاء الأكاديمى والذى يمكن قياسه بالقدرة على حل المشكلات، والذكاء العملى والذى يستخدم فى مواقف الحياة اليومية وليس من السهل قياسه لعدم سهولة حصر مواقف الحياة وقياسها نظرياً.والذكاء الإبداعى الذى يتجلى فى اكتشاف حلول جديدة للمشكلات الجديدة أو اكتشاف حلول مختلفة غير مألوفة.

لقد وسعت هذه النظرية مفهوم الذكاء لتغطى مجالات لم تؤكدها نظريات الذكاء الأخرى من حيث ربط معنى الذكاء فى الحياة العامة.

نظرية الذكاء المتعدد:

واضع هذه النظرية هو العالم جاردنر الذى نحا نحواً مختلفاً عن بقية الباحثين فى محاولته تفسير طبيعة الذكاء. أستمد هذا العالم نظريته

هذه من ملاحظاته للأفراد الذين يتمتعون بقدرات خارقة فى بعض القدرات العقلية ولا يحصلون فى اختبارات الذكاء إلا على درجات متوسطة أو دونها مما قد يجعلهم يصنفون فى مجال المعاقين عقلياً. فعلى سبيل المثال فقد لاحظ جاردنر أن طفلاً بلغت نسبة ذكائه(٥٠)، غير أنه كان قادراً على ذكر تاريخ أى يوم من أيام الأسابيع الواقعة بين السنوات ١٨٨٠ ـ ١٩٥٠م، كما كان قادراً على العزف على آلة البيانو بالسماع، وكان هذا الطفل يمتلك غيرها من القدرات مثل الغناء بلغات أجنبية لا يتحدثها والتهجئة والحفظ (الوقفى ١٩٨٠م).

وهكذا فقد إسترعت مثيلات هذه الحالة إنتباه جاردنر الذى بات يعتقد بأن الذكاء مؤلف من كثير من القدرات المنفصلة أو الذكاءات المتعددة التى يقوم كل منها بعمله مستقلاً استقلالاً نسبياً عن الآخر.

وتتحدث هذه النظرية عن أبعاد متعددة فى الذكاء، وتركز على حل المشكلات والإنتاج المبدع على اعتبار أن الذكاء يمكن أن يتحول إلى شكل من أشكال حل المشكلات أو الإنتاج.ولا تركز هذه على كون الذكاء وراثى أو هو تطور بيئى. ونتيجة للبحث والدراسة وجد جاردنر أن الأشخاص العاديين يتشكل لديهم على الأقل سبعة عناصر مستقلة من عناصر الذكاء الإنجازى.

وفيما يلى أنواع الذكاء التى قدمها جاردنر:

الذكاء اللفظى:

ويرتبط بالذكاء اللغوى والذى يمثله كتابة الشعر والأدبيات.

الذكاء المنطقى:

القدرات المنطقية والرياضية العلمية، كالذكاء فى الرياضيات.

الذكاء المكانى (الفراغى)

ويتعلق هذا النوع بالقدرة على تصور المكان النسبى للأشياء فى الفراغ. ويتجلى بشكل خاص لدى ذوى القدرات الفنية.

الذكاء الموسيقى:

ويظهر هذا النوع من الذكاء لدى ذوى القدرات الغير عادية فى الموسيقى.

الذكاء الجسمى الحركى:

ويظهر لدى ذوى القدرات المتميزة من الرياضيين والراقصين والجراحين والذين يتصفون بقدرتهم على حل المشكلات والإنتاج باستخدام الجسم كاملاً أو حتى جزءً منه.

الذكاء الشخصى الاجتماعى

و يقصد به القدرة على فهم الآخرين وكيفية التعاون معهم والقدرة أيضاً على ملاحظة الفروق بين الناس وخاصة التناقض فى طباعهم وكلامهم ودافعيتهم كطبيعة السياسيين والمعلمين والوالدين.

الذكاء الشخصى الذاتى:

وهو مرتبط بالقدرة على تشكيل نموذج صادق عن الذات واستخدام هذه القدرة بفاعلية فى الحياة وقدرة الفرد على فهم ذاته جيداً، وتألق عاطفته وقدرته على التميز.

ومن هنا نرى أن هذه النظرية ترى الذكاء نظرة كليه وتعتقد بالمركزية الفردية، حيث تؤكد دور الفرد أن الفريدة التى تميز كل فرد، ويرى جاردنر أن الناس يملكون أنماطا فريدة من نقاط القوة والضعف وفى القدرات المختلفة.عليه يصبح من الضرورى فهم وتطوير أدوات مناسبة

لكل شخص حيث يعتمد جاردنر فى نظريته على افتراض مهمتين ألا وهما:

(أ) أن للبشر اختلافات فى القدرات والاهتمامات ولذا فأهم لا يتعلمون بنفس الطريقة.

(ب) ولا يمكن لأحد أن يتعلم كل شئ يمكن تعلمه.

تحث هذه النظرية التربويين (المربين) على الآتى:

- فهم قدرات واهتمامات الطلاب.

- استخدام أدوات عادلة تركز على القدرات - المطابقة بين حاجات المجتمع وهذه الاهتمامات أى أن تكتشف قدرات الفرد وتنمي مرونة حرية التدريس للطلبة (كاختيار الطلبة للطريقة التى تناسبهم للدراسة) كاستخدام المعلمين الطرق التى تناسب الطلبة للدراسة.

- كما تقول النظرية بأن الذكاء يكمن فى القدرة على حل المشكلات وتقديم انتاجات ذات أهمية فى موقع معين مثل (لشعر، والموسيقى، والرسم، والرياضة، وغيرها) وحل المشكلات بلعبة الشطرنج أو إنهاء قصة معينة وتقول هذه النظرية أيضا على أن أى فرد لديه إعاقة أو أى مرض عقلى لا تكون لديه القدرة على حل المشكلات والإنتاجية وفى نفس الوقت تركز النظرية على أهمية التنشئة الثقافية لكل جانب من جوانب الذكاء.

النمو التطورى للذكاء:

أن أنواع الذكاء المختلفة تبدأ بقدرة ابتدائية تتطور خلال مراحل، حيث أن هذه القدرة تظهر منذ السنة الأولى من عمر الفرد، وهذه المراحل هى:

(أ) التعبير عن الذكاء ويكون من خلال نظام الرموز - إما كلمات - للتعبير عن اللغة، أو أغانى للتعبير عن الموسيقى.

(ب) عندما تتطور القدرة تتطور الرسوم كذلك، فمثلا بالإضافة إلى الكلمات تدخل الرياضيات ورموزها وتدخل النغمة الموسيقية.

(ج) ثم تأتى مرحلة النضج حيث يتم فيها التعبير عن الذكاء بوسائل مهنية وغير مهنية حيث يصبح الفرد كما يريد موسيقى، شاعر، مهندس... إلخ.

أهمية نظرية الذكاء المتعدد:

تعتبر هذه النظرية من النظريات التى لها دور كبير فى الجانب التربوى حيث أنها ركزت على أمور غفلت عنها النظريات الأخرى، فقد تم إغفال الكثير من المواهب ودفنها بسبب الاعتماد على التقييم الفردى واختبارات الذكاء بعكس هذه النظرية التى تساعد على الكشف القدرات والفروقات الفردية.

تساعد هذه النظرية على أن يوجه كل فرد للوظيفة التى تناسبه والتى تلائم قدراته ويتوقع أن ينجح فيها، فإذا ما استخدم نوع الذكاء المناسب وبشكل جيد قد يساعد ذلك على حل كثير من المشاكل.

دور الخبرة:

تتحدث هذه النظرية عن الخبرة المتبلورة وهى قابلية التفاعل بين الفرد وأى ميدان من ميادين الحياة، وهذا التبلور يبنى على أساس التدريب مع وجود القدرة والممارسة ومناسبتها لطبيعة الفرد نفسه.

وباختصار فإن جاردنر يرى أن صقل الخبرة يحتاج إلى ممارس وتدريب، وهذا لا يحدث إلا إذا انخرط الفرد فى الميدان وعمل فيه لتطوير قدرته.

وعندمـا نقـول أن تبلور الخـبـرات يـأتى بالممـارسـة فـإن هناك ثـلاثة عناصر محددة مهمة يجب عدم إغفالها وهى المواد والخبرات والمشاكل) ومن الضـرورى تشكيل فكرة ذاتية على قاعـدة من الخبـرات وتدل بعض الدراسات بأن هناك عدد من الأفراد الذين كانوا موهوبين جداً كأطفال وعبر مراحل متعددة تطورت وتبلورت هذه الخبرات وآخرين لم تشحذ مواهبهم التى غفل المربون عن اكتشافها وصقلها.

وهكذا فإن نظرية جاردنر هذه يمكن الاستفادة منها فى التربية من حيث دراسة تاريخ الحالة والذى قد يساعد على الكشف عن تطور ذكاء معين فى شخص معين، وقد يستفاد من هذا فى توجيه الفرد للعمل والوظيفة التى تناسبه والتى يمكن أن يبدع فيها.

ومن أهم ما تدعو إليه هذه النظرية هو أن تتضمن اختبارات الذكاء قدرات أخرى غير القدرات اللغوية والرياضية التى تتشكل منها غالبية الاختبارات وآخرين لم.

استراتيجيات التعلم:

ومن المفيد جداً أن ينظر إلى التلميذ على أنه كُلٌّ مع متكامل وأن تكتشف كل ما لديه من قدرات ومواهب ونقاط قوة وضعف وذلك لتنمية نقاط القوة لديه وتعويض أو التخفيف من وطأة نقاط الضعف أو تلافيها بقدر الإمكان باستخدام الأساليب الملائمة.

ولكى يتبنى المعلم استراتيجية ذات جدوى فى تعليم أى طالب فإنه من الضرورى أن تتوافر بعض الشروط ومنها:

- القيام بتشخيص كامل للطفل فى عملية تقييم شاملة.
- معرفة أسلوب تعلم الطالب.

وهنا يجب أن نقف عند نماذج التعلم وأسلوب التعلم وأهميته فى تبنى استراتيجية تعليمية مناسبة

نماذج التعلم:

أن لكل فرد طريقة مختلفة يكتسب بها المعلومات وهذا ما أشارت إليه عدد من الدراسات التربوية ومن النماذج الشائعة فى هذا المجال ثلاثة:

(أ) المتعلمون البصريون وهم الذين يعتمدون بالدرجة الأولى على حاسة البصر فى مداخلاتهم، أى الأشياء التى ترونها كالمواد المكتوبة والصور والخرائط وغيرها وتمثل هذه شريحة كبيرة من المتعلمين قد تبلغ ٦٠٪ من مجموع المتعلمين.

(ب) وهناك المتعلمون السمعيون الذين يعتمدون وبصورة كبيرة على السمع فى اكتساب معظم معارفهم وتمثل هذه الفئة ١٥٪ من مجموع المتعلمين.

(ج) وفئة المتعلمون اللمسيون: هذه الفئة تشمل ١٠٪ من المجموع العام للمتعلمين وتعتمد على إكتساب المعلومات عن طريق الأداء أو اللمس أو التذوق.

(د) وهناك المتعلمون الحركيون والذين تكون حركة الجسم جزءاً من عملية التعلم لديهم.

أسلوب التعلم:

أنه فى غاية الأهمية أن يتعرف المعلم على أساليب التعلم لدى تلاميذه إذا كان المتعلم ذا ميول تحليلة أو كلية.

فالمتعلم التحليلى هو الذى يتعلم بسهولة عندما تقدم له المعلومات فى خطوات قصيرة ومنطقية وكما يتحلى هذا المتعلم بالمنطق ويحب أتباع

التعليمات المحددة ويميل إلى النقد والاستفسار ويجد حفظ التفصيلات ممتعاء ولذا يجب مراعاة هذه الصفات عند تعليم هذا النوع من المتعلمين، وأخذها بعين الاعتبار عند تدريسه.

أما المتعلم الكلى: فهو الذى تعلم بشكل أفضل عندما يقدم له المعلومات كوحدة واحدة وككُل. ومن مزاياه أنه يميل للتخيل والمرح ويستجيب لنداء الانفعالات ويندمج فى القصة ولا يركز على الحقائق المنفصلة ويكره حفظ الحيثيات الصغيرة ويستطيع تحديد الأفكار الرئيسية للنص ويستخدم السياق للتعرف إلى المفردات الغريبة وغيره المألوفة.

وهنا تجدر الإشارة بأنه لا يمكن تصنيف المتعلم على أنه كلى بحت أو تحليلى بحت ولكن قد تكون ميوله الكلية أكبر من ميوله التحليلية أو العكس.

وقد تكون القناة الإدراكيه الأقوى لدى المتعلم الكلى أو التحليلى إما البصرية أو السمعية أو اللمسية أو الحركية. فيكون المتعلم الكلى متعلماً بصرياً أو متعلماً سمعياً أو متعلماً لمسياً حركياً أو مزيجاً من هذا أو ذاك وكذلك الحال بالنسبة للمتعلم التحليلى.

ونستخلص مما سبق بأن هناك طرقاً وأساليب تتفق مع الناس قد لا تتناسب مع أناس آخرين لوجود فروقات فى القدرات والميول وإن انجح الاستراتيجيات هى تلك التى يختارها المعلم بعد دراسة وتقييم المتعلم وذلك حتى تكون الاستراتيجية المستخدمة موافقة لنموذج التعلم لدى المتعلم. والإستراتيجية هى تقنية أو مبدأ أو قاعدة تساعد على تسهيل اكتساب وضبط وخزن واسترجاع المعلومات التى تقدم فى المواقف

التعليمية المختلفة، فكل طريقة يستخدمها الدارس هى استراتيجية ويستخدم المعلم العادى الكثير من الإستراتيجيات فى التعلم ويتعلم تلاميذه كيف يستخدمون نفس الطرق فى دراستهم.

إن اختيار الطريق المناسبة فى التعلم واستخدامها عن الحاجة هو فن بحد ذاته وهو مهارة يمكن التدرب عليها، فعندما يختار المتعلم الطريقة الأسهل والأقوى للتعلم فإنه يتعلم بشكل أسرع وأفضل، وأحياناً قد يتعلم الفرد الطريقة من غيره وأحياناً أخرى تكون من ابتكاره شخصياً وبقدر نجاح هذه الطريقة أو تلك وبمدى فعاليتها يتعزز لدى الفرد إعادة استخدامها وتصبح بالنسبة له استراتيجية يستخدمها ليكتسب المعلومة، ويحتفظ بها إلى حين يطلب منه استرجاعها واستخدامها.

إلا أن عدد من التلاميذ قد تنقصهم مهارة اختيار طريقة التعلم المناسبة لهم وهؤلاء بحاجة إلى من يرشدهم ويسهل لهم التعلم وذلك بالتوجيه والتدريب لاستخدام استراتيجيات محددة تتناسب ونقاط القوة والضعف لديهم وتتماشى مع اسلوبهم التعليمى، لأن التدريب المناسب على الاستراتيجيات المحددة يمكنهم من استخدامها عند الحاجة.

وهناك محددات تجعل من استراتيجيةالتعلم مناسبة أو غير مناسبة وهذه المحددات هى:

(أ) ميول الدارس التعليمية كلى أم تحليلى

(ب) أسلوب الدارس التعلمى بصرى أو سمعى أو لمسى أو حركى.

(ج) نقاط القوة والاحتياجات لديه لقنوات الإدراكية الأقوى والأضعف.

وهناك عدد من استراتيجيات التعلم المحددة التى يمكن أن يستفيد منهـا المعلم فى التدريس فى تنمية قدرات وميول تلاميذه ومن هذه الاستراتيجيات:

- استراتيجية الخبرة اللغوية.
- استراتيجية الرقابة الذاتية.
- استراتيجية الطريقة اللغوية.
- استراتيجية نثر النص (إعادة السبك).
- استراتيجية نشاطات يدوية بصورة ألعاب كالدومينو مثلاً.

وهنا يأتى دور المعلم الفعال فى اكتشاف قدرات وميول تلاميذه ونقاط القوة والضعف لديهم واى نوع من المتعلمين هم ليقوم بعدها بوضع بعض الأسس التى قد تساعده على التدريس ومراعاة الفروق الفردية بين تلاميذ الصف الواحد. وقد يختصر المعلم على نفسه السيء الكثير إذا ما فهم أن التعلم يحتاج إلى قدرة وقد تتوافر قدرات مشابهة عند بعض الأفراد ومع ذلك يتعلم أحدهم أفضل من الآخر. فالتعلم يحتاج إلى وسيلة ولكل فرد وسيلته للوصول إلى الهدف. والمعلم الناجح هو الذى يتعلم من تلاميذه الطريقة التى يعلمهم بها. مراعياً الذكاءات المتعددة لديهم. ومن المهم أيضاً أن يحاول المعلم التنسيق بين نموذجه التعلمى (أن يكون اسلوب تعلمه كلى حركى أو كلى بصرى) مع أسلوب تعلم التلاميذ. فكلما كان هناك توافق كان هناك إقبال على الدرس وقد يساعد على تقليل الاحباط والملل الذى قد يصيب التلاميذ إذا ما تعارضت أساليبهم مع أساليب المعلم، وعليه فعلى المعلم أن يراعى أن هناك طرقاً وأساليب

تتفق مع فئة من الناس لا تتناسب مع اناس آخرين لوجود فروقات فى المقدرات والميول والتى يجب أن تراعى لإيصال المعلومة للتلاميذ بطريقة صحيحة (قد يكون من غير المجدى أن يكرر المعلم نفس الأساليب وطرق التدريس عند تدريس نفس الدرس لصفوف مختلفة).

التأمل والتفكر

معوقات التأمل:

إن التأمل يقود للتفكير بأسرار الخلق وبحقيقة هذه الحياة الدنيا، وبعظمة الخالق، ويساعد على الفهم الأعمق للحياة، كما أنه وسيلة مدهشة لصفاء الذهن وتركيز الانتباه، ويعزز الصحة العقلية والبدنية والنفسية، كما تؤكد الشواهد أن ممارسة التأمل تقضى على الأرق والقلق.

فن التأمل: إن معظم تدريبات التأمل بالغة البساطة، فما عليك إلا أن توجّه انتباهك إلى شىء واحد لكى تُعمّق معرفتك باللحظة الراهنة، وتختار مكان مناسب يساعدك على تهدئة العقل، حاول النظر نحو شىء أو موقع محدد، بحيث يكون الجسم فى وضع الجلوس المريح لك، واتّبع الإرشادات التالية:

- أن تنتبه إلى عقلك،وتركز ذهنك فى مجال محدد.
- أن تقيم علاقة ودودة مع نفسك.
- أن تنغمس فى مستوى حدسى عميق.
- أن تتيح لنفسك فرصة هدوء العقل واسترخاء النظر فى اتجاه واحد.

هناك عنصران مهمان فى التأمل، و هما: (التركيز والإدراك).

التركيز:

له قيمة كبيرة فى كل ما تفعله، حتى إذا كنت تحاول عقد رباط حذائك بسرعة، ستجد أن الاهتمام بالتفاصيل مسألة ضرورية، إن التركيز على أدق التفاصيل يزيد من الكفاءة وبالتالى فأن التأمل يساعد على تطوير التركيز والحفاظ عليه.

الإدراك:

من المهم أيضاً أن تفهم ما تلاحظه فى حياتك اليومية، على سبيل المثال: عندما تسمع صوتاً مفاجئاً من السقف، من المهم أن تميز إن كان مصدر الصوت هو محاولة لص اقتحام المنزل، أو صوت جذع شجرة. ومعرفة مكانك داخل غرفة مظلمة يساعدك فى العثور على مفتاح الإضاءة بسرعة، بعبارة أخرى إن التأمل يساعدك فى تطوير إدراكك.

من المهم أيضاً وأنت تتأمل إلى نفسك أو أى شىء آخر، أن تحاول التأمل بدون إصدار أى أحكام، فنحن اعتدنا على إصدار الأحكام بصورة دائمة، وأحياناً تكون هذه الأحكام سلبية مما يؤثر على تعاملنا مع البيئة المحيطة.

■■■

